

# Erwachen

**gez. Paul Weber**

Erkenntnisse welche sich nicht durchsetzten, oder eine Erkenntnis für Wenige welche klarer Denken.

# Kultursiechtum
## und Säure tot.

**Vollernährung als Schicksalsfrage für die weiße Rasse**
**von**

**Alfred W. McCann**
**Nahrungsmittelchemiker und Gesundheitskommissar, New York**
**Mitglied der American Assoziation of Clinical Research**

---

**Deutsche Bearbeitung für die Gebildeten aller Stände**
von
**Dr. A. von Borosini**
**Lehrer für Körperästhetik**
**Lugano**

**Dritte, durchgesehene Auflage**
**(6. - 8. Tausend)**

**Emil Pahl**
**Verlag für angewandte Lebenspflege**
**Dresden 1927**

**Nachdruck**
**Andre Uebele, Ingelheim 2009**
geschrieben mit „OpenOffice.org 3.1.2“

# Krebs!
## ...weist Du, warum Du ihn bekommen hast?
# Geisel der Menschheit.
## Von uns Menschen selbst erzeugt?
## Wer an die Quelle will, muss gegen den Strom schwimmen.

Den Nachdruck von McCanns Arbeiten habe ich meiner Frau, Marga Uebele, gewidmet, die an Brustkrebs gestorben ist.

Sie war eine begnadete Köchin und verstand es Speisen unter Verwendung zahlreicher Gewürze, übrigens die Apotheke in der Küche, so vorzüglich und schmackhaft zu zubereiten und zu gestalten, dass es immer eine Bereicherung war, wenn man das Mahl genoss. Selten gab es Anlass zu einer Kritik und die abwechslungsreiche Kost garantierte die notwendige Lebensernährung der gesamten Familie. Und so befanden wir uns in einem glücklichen Zustand, weil wir es besser gar nicht erwarten konnten und es auch gar nicht besser zu gestalten war.

Diese Einstellung änderte sich in dem Moment, als ich die Arbeiten des amerikanischen Chemikers McCann in die Hände bekam, allerdings war da meine Frau schon tot. Erst jetzt musste ich erfahren, dass die Schöpfung in so wundervoller Weise die Nahrungsmittel so gedeihen lässt, dass bei der Verdauung der Nahrung Prozesse ablaufen, welche die Säure Eliminierung bewirken, und die wir achtlos wegwerfen, so dass die Säureeinwirkung ihre verheerende Wirkung entfalten kann.

Die Erkenntnis war Phänomenal, für uns kam sie zu spät. Niemand hatte uns darauf aufmerksam gemacht und die weitergereichte Erfahrung, aus der meine Frau schöpfte, war nicht vollkommen. Diese bittere Erfahrung wollte ich anderen Menschen ersparen, und ich entschloss mich McCanns Arbeiten im heute üblichen Schriftstiel nachzudrucken, und es denen zur Verfügung zustellen die über den Tellerrand blicken. Die heutigen Übersetzungsprogramme ermöglichen eine schnelle Übersetzung, wenn auch einige kleine Korrekturen erforderlich sind, ermöglicht es doch McCanns Inhalte in der üblichen Landessprache zu erfassen.

Da ich keine finanziellen Rechte aus meiner Arbeit geltend mache, dürften nach dieser Zeit auch keine Copyright Rechte geltend gemacht werden können, das nehme ich an. Aber mir geht es darum, dass die Inhalte der McCann'schen Schriften jedem zugänglich gemacht werden können und zwar ohne große Kosten.

Andre Uebele, Ingelheim.

**Widmung.**

Drei aufrechte Männer standen mir bei, als mächtige Geschäftsinteressen insgeheim und offen durch Angriffe auf meine Ehre, durch Zivil- und Kriminalprozesse und Haftbefehle mich zu Falle bringen wollten. Das mutige auftreten dieser Männer während des lang dauernden Kampfes gegen ein gefressenes Menschheitsübel hat dieses Buch möglich gemacht. Leider sind auch sie später den Verfassungen unerwarteten Reichtums erlegen und zur Kompromisspolitik übergegangen.

So kann ich dieses Buch nur dem Geiste widmen, der diese Drei einst beseelte und der in meiner Erinnerung fortlebt. Diese Zuneigung geschieht also nicht ohne schmerzliche Gefühle. Ist es doch traurig, ja geradezu tragisch, dass ihr Reichtum es Jenen und mir unmöglich macht, je wieder im Dienste der Menschheit gemeinsam zu arbeiten, wo die Enthüllung der so lange unterdrückten Wahrheit doch ihnen zu danken ist.

Dunkle schwere Schatten waren zu durchdringen. Sie liegen hinter uns. Dass wir sie nicht wieder zu durchwandern brauchen, ist nur ein Beweis für die Vergänglichkeit allen Geschehens. Unsere vielen Schlachten vor den Gerichten und in der Öffentlichkeit sind geschlagen und gewonnen. Manche Gelegenheiten mussten wir uns entgehen lassen; sie gingen unwiederbringlich verloren.

**Mc Cann**

## Vorwort zur deutschen Ausgabe.

Mit Recht hat „The science of eating“ (Die Wissenschaft vom Essen) von Alfred W. McCann in allen englisch sprechenden Ländern das größte Aufsehen erregt. Ihre Lektüre veranlasste mich, vom Verfasser die Erlaubnis zur deutschen Bearbeitung zu erbitten, die mir bereitwilligst gegeben wurde. Das Buch schildert zwar die Ernährungsverhältnisse in den vereinigten Staaten, diese sind jedoch nichts anderes als ein Spiegelbild der unsrigen. Auch bei uns fordert die Vergiftung durch Übersäuerung jährlich Millionen Opfer, und wir sind auf dem besten Wege dem Nährmittelschwindel skrupelloser Fabrikanten in gleicher Weise anheim zu fallen, wie die Amerikaner. Angesichts der Massenspeisungen von deutschen und österreichischen Kindern durch amerikanische Menschenliebe, sowie der Öffnung unserer Grenzen für amerikanisches Mehl und anderer Nährmittel ist dieses Buch doppelt bedeutsam. Kein Deutscher wird die Kapitel über die Todesfahrt des Hilfskreuzers „Kronprinz Wilhelm“ ohne tiefe Erregung lesen Wie anders hätte wohl dieser Krieg ausgehen können, wenn seitens der Berufenen in Deutschland dem in diesem Buch vertretenen Lehren Beachtung geschenkt worden wäre. An Hinweisen diesbezüglichen Anträgen und Vorschlägen hat es hat wahrhaftig nicht gefehlt. Ich brauche nur die Namen Bachmann, Ragnar Berg, Röse, Kuhnert, Hindhede, Bircher Benner, Emmerich und Löw zu nennen. Die von Medizinalrat Bachmann im Jahre 1905 bekundete Medizinisch-biologische Gesellschaft hat in ihren „Blättern für biologische Medizin“ sich unaufhörlich dieser Ernährungsreform gewidmet.

Ich gab der deutschen Ausgabe den Namen „Kultursiechtum und Säure tot“ und glaube damit den Kern des Buches getroffen zu haben. Dass es in deutscher Sprache erscheinen durfte, ist auch in politischer Beziehung bedeutsam. Wir dürfen dies als Friedensgruß aus Amerika auffassen. Möge das Buch auch in Deutschland seinen Weg machen und besonders den Beamten, Ärzten und allen denen ein guter Wegweiser werden, denen das Volkswohl anvertraut ist. Aber auch jedem Gebildeten, ganz gleich welchen Standes, sei das Buch empfohlen, nicht zuletzt der Hüterin des Herdes, der deutschen Frau.

### Geleitwort zur 2. Auflage.

In fünf Monaten war die erste Auflage vergriffen. Gewiss ein Beweis, wie zeitgemäß das Buch auch für Deutschland ist. Viele Mängel, auf die mich wohlwollende Kritiker aufmerksam machten, wurden beseitigt. Ihnen allen sage ich herzlichen Dank. Dieser gebührt ganz besonders Ragnar Berg, Medizinalrat Bachmann und Georg Hoffmann. Ich habe die Hinweise dieser Herren meist wörtlich unter den Text als Anmerkung gesetzt. Leider musste ich aus drucktechnischen Gründen die Anmerkung Ragnar Bergs, soweit sie die ersten 6 Bogen betreffen, an den Schluss des Buches setzen. Auf diese Anmerkungen weise ich im Text jedes mal mit fettgedruckter Zahl hin, und der Leser versäume ja nicht, nachzuschlagen. Obwohl einige nicht mehr ganz zeitgemäße Abschnitte in der Neuauflage wegfielen, hat das Buch besonders durch die Anmerkungen Bergs, der wohl unter den physiologischen Chemikern der Welt an erster Stelle steht und dessen soeben bei Hirzel erschienenes Buch „Die Vitamine“ epochale Bedeutung hat, nicht nur an Umfang, sondern vor allem an Wert gewonnen. Dem Verlage und mir sind eine Unmenge Zustimmung-Briefe zu gegangen, so das

es unmöglich ist jedem einzelnen zu Danken. Die in vielen Briefen geäußerten Wünsche für die Neuauflage konnten nicht immer berücksichtigt werden. Es ist stets eine Zwickmühle, ein Buch für Fachleute und Ungelernte gleichzeitig zu schreiben. Manchen ist das Buch zu lang, andere wieder rühmen gerade die öfteren Wiederholungen. Beide Parteien haben recht. Beide bitte ich, dem Buche, trotz seiner Mängel, der guten Sache wegen, neue Leser zu werben. Eine vernünftige Ernährungsreform, nach den Grundsätzen McCanns und Ragnar Bergs, tut dem deutschen Volke bitter Not. Wir gehen zu Grunde, wenn sie nicht bald kommt. Besonders hat es mich deshalb gefreut, dass die deutsche Ärzteschaft für das Buch Interesse zu zeigen beginnt. Ich bin stets der Meinung gewesen, dass die Medizin nicht von den Universitätsautoritäten, sondern von den praktischen Ärzten reformiert werden wird. Hierbei steht die Diätreform nach den in diesem Buch vertretenen einfachen und vernünftigen Grundsätzen an erster Stelle. Die Pflege der Volksgesundheit aber geht uns alle an. Deshalb ist jeder als Mitarbeiter willkommen. Es ist auch beabsichtigt, durch Wandervorträge und Kurse in Vereinen und Gesellschaften diese Lehren ins Volk zu tragen. Die Vorarbeiten hierfür sind im Gange. Ich bin auch in Zukunft für vorurteilslose Kritik dankbar. Die Hyperkritiker aber soll der Teufel holen..

## Zur 3. Auflage.

Für den Werdegang und den Lebensweg eines Buches sind die Geleitworte zu den verschiedenen Auflagen recht bezeichnend. Ich möchte deshalb auch zur dritten Auflage einige Bemerkungen machen. Seit dem Erscheinen der Zweiten hat der wissenschaftliche Horizont sich in Bezug auf Ernährungsfragen wesentlich gelichtet, es scheint, meine Ansicht, dass die Ernährungsreform weniger von den Universitätsgelehrten, als von den praktischen Ärzten im großen ausgehen werde, ein Fehlschluss zu sein. Aus dem Buche über die Vitamine von Ragnar Berg und dem neuesten Werke von Willy Weitzel über die Fehlnährschäden geht hervor, dass eine ganze Reihe von Forschern sich den Vitaminen und Mineralsalzen der Nahrung zugewandt haben und wir am Vorabend einer Umwälzung stehen, die sich natürlich alsbald auch in der Ärzteschaft auswirken muss. Das wäre ein großer Segen für unser Volk und gleichzeitig die beste Waffe der Ärzte gegen die Laienmedizin, deren unbestreitbaren Erfolge zum nicht geringen Teile darauf zurückzuführen sind, dass sie intuitiv die Wichtigkeit, Basen- und vitaminreicher Nahrung erkannte, noch bevor die Wissenschaft etwas von diesen Dingen wusste, ähnlich wie die Bergleute des Erzgebirges schon seit Jahrzehnten, (zum Gaudium der Ärzte jener Gegend) Säckchen mit Uranpecherz gegen Rheumatismus sich auflegten und im Radium haltigen Wasser badeten, also lange bevor die Welt vom Radium etwas wusste. Auch diese Neuauflage ist sorgfältig durchgesehen und in manchen Teilen durch Änderungen und Zusätze in den Anmerkungen den neuesten Resultaten der Ernährungsforschung entsprechend gestaltet worden. Mit dem inzwischen erschienenem Buche über den Krebs, von Elis Barker, bildet das Kultursiechtum, (Verlag von Emil Pahl) eine solche Fülle erschütternder Beispiele, dass man beide Bücher ruhig als Kommentare zur modernen Ernährungslehre bezeichnen kann. Um möglichst wenige Änderungen im Text zu vermeiden, mussten manche Bemerkungen in den Nachtrag verlegt werden.
Lugano, Mai 1927 Dr. August von Borosini.

# Vorwort.

Der Verfasser hat seine Kenntnisse über Nahrungsverhältnisse in Amerika durch jahrelange Erfahrungen hinter den Kulissen erworben. Fünf Jahre hindurch war er Vorstand des chemischen Laboratoriums einer der größten und modernsten amerikanischen Nahrungsmittelfabriken. So hatte er täglich mit staatlichen oder gemeindlichen Nahrungsmittelinspektoren, mit Chemikern, die im Auftrage des Washingtoner Landwirtschaftsamtes kamen, ferner mit Nährmittelfabrikanten, Importeuren, Schiebern und Agenten zu tun.

Als Propagandachef einer Nähstofffabrik, die im Jahre einen Umsatz von mindestens 12 000 000 Dollars hat, kam er zu der Überzeugung, dass eine Nahrungsreform solange unmöglich ist, als diese Art von Propaganda überhaupt betrieben werden kann.

Ein Propagandachef darf gar nicht, in Bezug auf Zusammensetzung, Nutzen und eventuellen Schaden der Nährmittel seiner Fabrik, die Wahrheit sagen. Die Fabrikanten bestehen ja darauf, dass die Ankündigungen sich immer nur auf das beschränken, was das Publikum von den Nährmitteln gerne hören will, und sich jeder Kontroverse zu enthalten haben. Die Hauptaufgabe des Propagandachefs einer Nährmittelfabrik ist also nicht etwa, die Massen zu erziehen, sondern das Erzeugnis seiner Fabrik populär zu machen.

Nach seinem Austritt aus der Nahrungsmittelindustrie richtete die bekannte New Yorker Zeitung „The Globe“ Herrn McCann ein Laboratorium ein und setzte ihn in den Stand, unabhängig von irgendwelchen Geschäfts- oder Fabrikinteressen, Untersuchungen anzustellen und zu veröffentlichen. Jeder, der weiß, welchen ungünstigen Einfluss dies auf den Anzeigenteil des Blattes haben musste, wird die Uneigennützigkeit dieser Zeitung zu würdigen wissen.

Es gelang ihm alsbald, einundvierzig andere Zeitungen in ebenso vielen Städten der Vereinigten Staaten für seine Arbeiten zu interessieren. Leider war aber der von den Anzeigenagenturen ausgeübte Druck ein so starker, dass sämtliche Zeitungen mit Ausnahme der „Chikago Daily News“ Veröffentlichungen aus seiner Feder nicht mehr aufnahmen. Diesbezügliche Dokumente und Fotografien sind in seinem Besitze. Sie zeigen wie Wahrheiten durch Machenschaften in den Tageszeitungen systematisch unterdrückt werden, wenn sie dem Kapital nicht in den Kram passen. In einer Zeit, wo man von Regeneration und Wiederaufbau redet, kann also durch einige Wenige der Presse einfach ein Maulkorb vor gehängt werden!

Während seiner Tätigkeit beim „New York Globe“ wurde Herr McCann von fünf großen Gemeinden zum Gesundheitskommissar ernannt. Ferner erbaten eine größere Anzahl Bürgermeister und Polizeipräsidenten seine Mitarbeit zur Überwachung des Nährmittelhandels in ihren Bezirken. McCann bildete einen großen Stab von Geheimagenten und Detektiven aus, und so gelang es ihm, unter heranziehen von Juristen und Ärzten, eine große Zahl Straffälle vor den Richter zu bringen.[*)] Wie wichtig diese Tätigkeit gewesen ist, geht aus

---

[*)]Als ich die englische Ausgabe des vorliegenden Buches seinerzeit aus der Hand legte, glaubte ich,

der Tatsache hervor, dass McCann vom Washintoner Justizdepartement, vom Generalstaatsanwalt und Körperschaften der vereinigten Staaten als Zeuge in Nahrungsmittelprozessen aufgerufen wurde.

Er ist wegen angeblich falscher Aussagen verhaftet und von einem ihm feindlich gesinnten Gericht freigesprochen worden. Er hat wegen zahlreicher ähnlicher Anklagen vor Gericht gestanden und ist stets als Sieger hervorgegangen. Man kann sich einen Begriff machen, was alles gegen ihn versucht worden ist, wenn man vernimmt, dass er nicht weniger als 206 Kriminalfälle zur Anzeige brachte und dass nicht in einem Falle Freispruch erfolgte.

Die gemachten Erfahrungen belehrten McCann, dass eine Nahrungsreform in Amerika weder durch die Presse noch durch die Gesetzgebung möglich ist. Die bestehenden Verhältnisse sind heute den meisten gesetzgebenden Körperschaften in den Vereinigten Staaten bekannt, aber alle Versuche, diese himmelschreienden Volks mörderischen Missstände abzustellen, sind bis jetzt gescheitert. Nach McCanns Ansicht wird es noch lange dauern, bis der Kongress sich mit diesen Zuständen erfolgreich befassen kann. Seiner Meinung nach muss die Aufklärungsarbeit in den Schulen erfolgen. Man muss die Kinder lehren, was verfälschte Nahrung ist. Man muss ihnen zeigen wie die Nahrungsmittel des Volkes „gedoktort“ werden, wie man sie bleicht, färbt, auslaugt, denaturiert, entkeimt, ihnen ihre Nährsalze nimmt und Gifte zusetzt. Man muss den Kindern vor Augen führen, welche Beziehungen zwischen unnatürlicher Nahrung, Krankheit und Tot bestehen. Daraus ergibt sich, dass sie auch die Beziehungen zwischen richtiger Ernährung und Lebenskraft lernen müssen.

McCann ist der Meinung, dass die Öffentlichkeit endlich die wahren von der Presse geflissentlich verhüllten Zustände gezeigt werden müssen. Dann werden die Leute schon aus ökonomischen Gründen sich, wenn nötig, selbst ihr Recht verschaffen und allen Nahrungsmittelfälschern, Minderern, Vergiftern und Schiebern das Handwerk legen. Dies ist eine wichtige Vorbedingung für Volkswohlfahrt und nationalen Aufstieg.

---

die Angaben des McCann's seien in manchem übertrieben. Einige Wochen später sollte ich eines besseren belehrt werden. Ich lernte nämlich in St. Moritz einen der Nährmittelindustrie nahestehenden reichen Amerikaner kennen, den ich auf diese Zustände aufmerksam machte. Er sagte wörtlich zu mir: „Geschäft ist Geschäft. Wir scheren uns einen Teufel darum, ob die Leute draufgehen, wenn wir nur verdienen. Warum sind sie so dumm und kaufen den Dreck.“

# Inhaltsverzeichnis

# I.
# Der menschliche Leichenhaufen.

## 1 Gottes Gebot.

Gibt es ein **göttliches** und natürliches **Gebot** in Bezug auf die Nahrung des Menschen, das vor Richtern und Rechtsbewusstsein Stand zu halten vermag?

Allerdings! Wir werden dieses Gesetz bald in seiner Größe kennen lernen.

Gibt dieses Gesetz dem Menschen die Kraft, Krankheiten zu widerstehen?

Hilft es der werdenden Mutter, die Gefahren der Schwangerschaft und Geburt zu überwinden?

Schützt es den Neugeborenen und sichert es die Entwicklung des Kindes?

Bringt es den Erwachsenen ohne Krankheit zu sonnigen Alter?

Steht dieses Gesetz als Schutzengel aller gutwilligen Männer, Frauen und Kinder gegen die Angriffe jener finsteren Kräfte, denen der Mensch scheinbar wehrlos ausgesetzt ist?

Auf alle diese Fragen lautet die Antwort: „Ja". Das Laboratorium des zwanzigsten Jahrhunderts, das sich von aller Mystik frei weiß, bezeugt die Wahrheit. Wie wundervoll ist doch der Menschenkörper eingerichtet, dessen Substanz sich täglich und stündlich abnutzt und wieder erneuert. Ein während des Lebens niemals endender Vorgang! Das Material für diese Reparaturen ist uns vorgezeichnet. Wir erhalten es aus der Nahrung, und zwar vollständig.

Der Offizier duldet keinen schlampigen Soldaten; der Geschäftsmann keinen ungenügenden Angestellten. Der Musiker hört jede falsche Note. Ein Arzt wird vermeiden, in einem Rezept Substanzen zu verschreiben, die einander entgegen arbeiten. Aber in vielen Millionen Menschenheimen werden Nahrungssünden übersehen, welche die Rassen zu Grunde richten. Es ist geradezu eine Schande, dass diese Missstände, obwohl die Behörden davon Kenntnis haben, unverändert weiter bestehen, von Autoritäten sanktioniert, die ihr Zeugnis für Geld verkaufen. Hierdurch werden Millionen von Menschen hinters Licht geführt, die das Zeugnis solcher gelehrter Dunkelmänner für bare Münze nehmen und auf die gefälschten und gedokterten Nahrungsmittel herein fallen. Man bedenke immer, dass von der richtigen Zusammensetzung der Nahrung Gesundheit und Leben abhängen.

Diese Zustände und ihre mörderische Wirkung an die Öffentlichkeit zu bringen, betrachtete ich schon lange als meine Aufgabe. Bis zum Jahre 1912 jedoch hatte mein Bemühen kaum nennenswerten Erfolg. Alle Rufe, die vom Rednerpult oder in den Zeitungen erschallten, (einmal sogar, wie ich schon erwähnte, in einundvierzig Städten zugleich) wurden von den „Berufenen" (Behörden und Autoritäten) unter mitleidigem Lächeln als Blödsinn beiseite geschoben.

Dann gelang es mir, mit Hilfe einer großen Zeitung, eine bedeutende Zahl von Fällen vor Gericht zu ziehen, und auf diese Weise der Wahrheit Gehör zu verschaffen.

In den Jahren 1913 – 1918 kamen durch „The New York Globe" nicht weniger als 300 Nahrungsmittelfabrikanten in den Vereinigten Staaten zur Aburteilung, die vorher, zum Teil jahrelang, unter

dem Schutze von geschmierten Autoritäten, die auch die Anklage des „Globe“ als „unerhört“ bezeichnet hatten, ihr finsteres Handwerk betreiben konnten. In allen Fällen musste die Anklage stattgegeben werden und Verurteilung erfolgen. Die Haar sträubenden Ergebnisse aus jenen Prozessen lege ich nunmehr der Öffentlichkeit vor.

Wir wissen, dass außer Nahrungsmittelschiebungen und Betrügereien, die zwar den Geldbeutel des Käufers, aber doch nicht seine Gesundheit belasten, hunderte von Arten der Nahrungsmittelfälschung und Minderung bestehen, obwohl die ganze Menschheit reine, unverfälschte Nahrung zu ihrer Gesundung heute notwendiger braucht als je. Die Behörden wissen von diesen Zuständen, aber sie wollen oder können nicht eingreifen.

Jedes Pfund solcher gefälschter Nahrung bedeutet eine schwere Belastung des wachsenden Kindes, der werdenden Mutter oder des Kranken.[*)] Jedes Pfund verfälschter, denaturierter oder gedoktorter Nahrung kostet ein Pfund Menschenfleisch. Jedes Pfund solcher Scheinnahrung schlägt den Naturgesetzen ins Gesicht, Gesetzen, die uns von Gott gegeben sind. Wenn ich dies hier ausspreche, so soll das mit Nichten heißen, dass meine Angaben mystisch oder religiös gefärbt seien. Ich werde im Gegenteil nur solche Feststellungen machen, die auch der wissenschaftlichsten Lupe stand zu halten vermögen. Sonst hätte sich auch wohl kaum unsere Regierung auf meine Seite gestellt.

Auch heute noch versuchen skrupellose Geschäftsleute, unterstützt von scheinheiliger Gelehrtenmiene, der Menschheit Nahrung aufzudrängen, welche beim Tierversuch den Tod des Tieres veranlasst. Solche Machenschaften mögen vorläufig noch erfolgreich sein. Die Stimmen, die aus den Laboratorien Europas und Amerikas immer lauter zu den Ohren dieser Verbrecher dringen, werden aber hoffentlich auch die Öffentlichkeit alsbald derart aufklären, dass sie, wenn nötig, zur Selbsthilfe greifen und den Brüdern das Handwerk legen wird.

Die Wege der Natur sind wunderbar, aber spotten lässt sie sich nicht. Die Naturgesetze wurden unabänderlich festgesetzt. Die Menschen bauen nach diesen Gesetzen Flugmaschinen oder züchten nach ihnen das Vieh. Dass sie aber auch auf das wachsende Menschenkind angewendet werden müssen, wenn es gedeihen soll, das ist ihnen noch nicht eingegangen.

## 2 Nahrung zur Gesundheit oder Krankheit?

Jeder Bauer weiß, wie er das Vieh zu füttern hat und womit er seinen Acker düngen muss, wenn er Frucht tragen soll. Säuglinge aber, Kinder, Männer und Frauen werden in völliger Unkenntnis dieser Gesetze auf erzogen und ernährt. **Unser täglich Brot!** Jahrelange Missführung hat es dazu gebracht, dass die Leute fast besser in der vierten Dimension Bescheid wissen, als über die Bedeutung und notwendige Zusammensetzung des täglichen Brotes.

Obwohl es für eine Hausfrau nichts wichtigeres geben sollte, als hierin ein richtiges Urteil zu haben, wovon doch das Wohl und Wehe der ganzen Familie abhängt, findet man unter

[*)]Die Quäker-Speisungen erfolgen samt und sonders mit solcher geminderter Nahrung und erfüllen deshalb ihren Zweck nur zum Teil.

Tausenden kaum ein Haus, in dem die Nahrungsgesetze praktisch richtig angewandt werden. Die Leute wissen ja auch heute gar nicht mehr, woher ihre Nahrung kommt, und wie sie sie zubereiten sollen, sie haben eben alle Herrschaft darüber verloren. Jeder Tag bringt Millionen Geburten, tausende Kinder kommen zur Schule. Obwohl dazu richtige Nahrung erste Erfordernis ist, werden die Kenntnisse hierüber ruhig den Farmern, Schaf-, Hühner- und Schweinezüchtern, Rennstallbesitzern usw. überlassen. Der intelligente Viehzüchter kennt alle Gesetze, die Verbindung guter Züchtungsergebnisse sind, und wendet sie auch an, wenn nicht auch er, wie dies heute schon an der Tagesordnung ist, von den Nährmittel-fabrikanten betrogen wird. Für den Züchter gehört eben richtiges Füttern mit zum Geschäft. Ihm ist die Nahrungsfrage kein Buch mit sieben Siegeln. Er weiß, dass nur reine und richtig zusammengesetzte Nahrung dem Tiere gutes Baumaterial geben kann. Und da die Tiere sein Kapital bedeuten, hütet sich der Züchter, ihnen etwas zu fressen zu geben, was sie krank machen könnte.

Gibt es für einen Bauern etwas natürlicheres als die richtige, beinahe instinktmäßig vollführte, Bodenernährung? Er weiß, dass nur edler Boden gute Frucht geben kann. Diese Grundgesetze haben doch auch in den meisten Kultusstaaten zur Einrichtung von Landwirtschaftsministerien geführt. Dass Viehherden und Bodenfrüchte in Staate dieses Interesse genießen, und von den neuesten Forschungen profitieren, während man sich um die Entwicklung der edelsten Pflanze, das Menschenkind, staatlich gar nicht kümmert, ist ein beredtes Zeichen für unsere Seelen kranke Welt.

Die Erkenntnis der Frauen über die Wichtigkeit reiner Nahrung ist noch nicht zu Tage getreten, obwohl sie doch von der Liebe eingegeben sein sollte. Ist die Liebe wirklich gegenüber der Profitgier machtlos?

Tausende von Kindergräbern müssen sich öffnen, um die unschuldigen Opfer beklagenswerter Missachtung von Gottes einfachstem Gebote aufzunehmen. Und anstatt sich selbst anzuklagen, zweifelt der Mensch an der unendlichen Liebe des Schöpfers.

Das „Journal of the American Medical Assotiation“ erklärte noch am 20. Juli 1918, dass man das Ergebnis einer Untersuchung des New Yorker Büros für Kinderhygiene, wonach von den Schulkindern 12 – 15 % untererernährt befunden wurden, teils mit Skepsis, teils mit Überraschung aufgenommen habe, die Welt weist solche Ergebnisse einfach zurück. F.A. Manny, von der New Yorker Armenpflegschaft gibt an, nach sicheren Feststellungen sei mindestens ein Drittel der New Yorker Schulkinder derart im Wachstum zurückgeblieben, dass sie eigentlich unter ärztliche Überwachung gestellt werden müssten. Aber was kümmert die Welt solche Feststellungen?

Es gibt heute in New York etwa 2 000 000 Schulkinder. Hierzu kommen an Kindern unter 6 und über 16 Jahren, die nicht in der Schule sind, sondern zu Hause oder bei der Arbeit, noch weitere 2 000 000! New York allein kann sich also rühmen, mehr als 500 000 ernährungskranke Kinder zu besitzen. Aber es handelt sich ja gar nicht um ein New Yorker Problem, sondern ebenso um ein solches in Chicago, San Francisco oder in anderen großen Städten der Welt. Schon im Jahre 1910 erklärte der erste Medizinalbeamte des englischen

Erziehungsrates, dass nach seinen genauen Untersuchungen ungenügende Ernährung als wichtigster Faktor bei allen Schwächen und Schäden der Schulkinder an erster Stelle stünde. Im Jahre 1906 versammelte Dr. W. R. P. Emerson die schwächsten und unterernährtesten Kinder von einigen Tausend Patienten im „Boston Dispensary" zu einer Klasse. Diese Kinder wurden „herauf gefüttert". Ihre körperliche und geistige Entwicklung grenzte ans Wunderbare. Dr. E. H. Smith wiederholte den gleichen Versuch in Verbindung mit dem Belevue Hospital, New York. Er gibt an, dass es ihm bei 57% der unterernährten Kinder möglich war, den Wachstumskoeffizienten ihres Alters zu verdoppeln. 22 % der Kinder, die im Wachstum zurück geblieben waren, kamen nach der Auffütterung auf ihre normale Größe. Im Ganzen waren die Erfolge bei 79% der Kinder als recht günstig zu bezeichnen.

Alle diese, unter unglücklichsten Bedingungen erzielten Ergebnisse werden selbst von den Stellen ignoriert, denen ihre Nutzanwendung keine Schwierigkeiten machen würden, denn für diese Tatsache ist nicht etwa Mangel an Nahrungsmitteln verantwortlich, es handelt sich vielmehr um falsche Zusammensetzung der Nahrung. Unwissenheit ist aber nicht der einzige Weg zu körperlichen Siechtum und Tod, eine noch viel breitere Straße, von der Niemand etwas weiß, führt durch Gewinnsucht und Fälschung zu den kleinen Gräbern. Ich möchte den Leser in diese Straße führen, denn an jeder Ecke von ihr werden die natürlichen und göttlichen Gesetze gebrochen. Wenn es sich um deren Anwendung auf das Tierleben handelt, sind sie dem Menschen heilig. Aber jede Nährmittelfabrik darf sie ungestraft missachten, durchbrechen oder umgehen.

Wo die Ernährungsfehler auf Vorurteilen, Denkfaulheit oder großmütterlichem Aberglauben der Hausfrauen beruhen, ist es nicht schwer, die tragischen Ergebnisse solcher Haushaltungssünden durch füttern von weißen Mäusen, Kaninchen, Meerschweinchen, Affen, Hühnern und Kühen zu offenbaren. Handelt es sich dagegen um die auf Geschäftsgier beruhenden Missbräuche, so werden wir diesen mit dem Leben ihrer Mitmenschen spielenden Industrierittern die Maske vom Gesicht reißen und gleichzeitig den Weg zu einer natürlichen und praktischen Reform zeigen.

Mit den alteingefressenen, unnatürlichen und gottlosen Missbräuchen, welche durch Politik gewiefter Advokaten und „Geschäftsgelehrten" bisher beschützt wurden, werden wir kein Mitleid haben. Der Arzt der dieses Buch zur Hand nimmt, wird in den Besitz von Tatsachen kommen. Die bisher weder auf den europäischen noch den amerikanischen Universitäten zu erlangen waren. Er wird über die Entstehungsursachen von Unterernährung, Blutarmut, Neurastenie, Ödem, Brigt'scher Nierenerkrankung, Ekklampsie, Diabetes, Krebs, Arterienverkalkung, Tuberkulose und anderen verhütbaren Krankheiten Auskunft erhalten, die verbunden mit ihren Schmerzen und Sorgen die Körper der unwissenden uns ahnungslosen Menschheit heimsuchen.

Durch die Laboratorien des 20. Jahrhunderts hört man das Flüstern der göttlichen Stimme. Es braucht keines geschärften Ohres, ihr Echo zu vernehmen, denn die Sprache ist diejenige der Bibel und anderer heiliger Schriften. Wer ihr sein Ohr geöffnet hat, dem rollt es wie Donner. Jede Wiege, jeder Kindergarten, jede Schule, ja die ganze Menschheit in ihrem Jammer werden ihm zu lebendigen, flammenden Protest gegen Sünde und Wahnsinn, die

heute mehr denn je die erwachte Mutterliebe zum Richteramt beruft, und der Glaube an Gottes unendliche Güte und Weisheit wird ihr Helfer sein.

## 3 Die Welt am Vorabend der Wiedergeburt.

Der auf dem Krieg folgende Wiederaufbau, der nicht nur für die Europavölker, sondern auch für Amerika eine außerordentlich ernste Frage ist, stellt die höchsten Anforderungen an die Menschheit, denen nur genügt werden kann, wenn die Völker körperlich und geistig genesen. Die Tausende von Städten und Dörfern, Wegen und Feldern, die der Krieg verwüstete, so dass ein unendlicher Trümmerhaufen entstand, müssen vor den Augen des Wissenden gegenüber den Verwüstungen zurücktreten, die an Menschenkörpern angerichtet sind. Nicht nur durch das Kriegselend, sondern noch viel mehr durch falsche Lebensgewohnheiten vor dem Kriege hat sich das Gift in die weiße Rasse aller Länder ein gefressen. Sind wir zivilisiert? Nein, und abermals nein!

Im Mai 1918 litten in New York allein (nach dem Berichte von Dr. S. Josephine Baker) 216 000 Kinder an Unterernährung mit allen ihren Nebenerscheinungen, und zwar in Folge des Krieges, obwohl der selbe noch kaum ein Jahr gedauert hatte. Der Krieg hat uns gelehrt, dass die Kinder unsere zweite Verteidigungslinie darstellen, genau wie der Burenkrieg England die Augen über die Mängel seiner zweiten Verteidigungslinie öffnete. Während des Burenkrieges mussten nämlich von den sich zum Kriegsdienste freiwillig Meldenden so viele wegen körperlicher Minderwertigkeit, die sich bei einiger Aufmerksamkeit hätten vermeiden oder wesentlich einschränken lassen, zurückgewiesen werden, so dass es durch das ganze britische Reich wie ein Schauer ging. Man wurde sich plötzlich der Tatsache bewusst, wie sehr man das Kind bisher vernachlässigt hatte. Bei der ersten Aushebung im Weltkriege mussten in den Vereinigten Staaten 500 000 unserer besten Jungen, in der eigentlichen Blüte ihrer Jahre befindlichen Männer als untauglich zurückgewiesen werden. Für lange Zeit wird man in den Kriegsländern unter den Männern zwei Gruppen unterscheiden, diejenigen die mitgeholfen haben, und die, welche beiseite standen, die Tauglichen und die Untauglichen, die Angenommenen und die Abgelehnten.

Die besten und kräftigsten Männer mussten in den Krieg, die anderen blieben zu Hause und pflanzten ihre Art fort. Schon diese Tatsache allein macht es den Nationen zur höchsten Pflicht, der neuen so entstandenen Generation alle Möglichkeiten zur Kräftigung und Gesundung zu öffnen. Wir dürfen einfach unsere Kinder nicht mehr so vernachlässigen wie dies bisher geschah, sonst nützt uns die vielversprechende Organisation aller unserer Reichtums quellen gar nichts, sie wird vielmehr zur elenden Stümperei, die unseren Niedergang besiegelt. Wenn wir dagegen die Tatsachen fest ins Auge fassen, und unsere im Kriege bewiesene Energie auf die Hebung des Kindes verwenden, dann wird Amerika und jedes andere Land das dies tut, im wahrsten Sinne des Wortes wiedergeboren werden und am ehesten beim Wiederaufbau Europas mitwirken können.

Wir Amerikaner haben als Nation seit langer Zeit unsere Kinder unbeachtet gelassen. Wir saßen auf unserem Geldsack und dachten Wunder was für ein wertvolles Ding ein Dollar sei. Erst der Krieg musste uns unseren kläglichen Irrtum zeigen, und jetzt erst erkennen wir,

mit Schaudern, dass wir mit dem jagen nach dem Gelde unsere Kinder vernachlässigt haben, die doch unsere zweite Verteidigungslinie sind. Selbst Neuseeland, das in Bezug auf seine gemeinnützigen und hygienischen Einrichtungen mit an erster Stelle steht, musste die Wahrnehmung machen, wie jammervoll es seine Kinder vernachlässigt hatte, denn bei den dortigen Kriegsaushebungen wurde ebenfalls ein großer Teil der jungen Leute als untauglich zurückgestellt. Hierüber erhielten wir von Dr. Truby King, dem Reorganisator des britischen Kinderschutzes, der im Februar 1918 auf seinem Wege von Neuseeland nach England in New York verweilte, genauere Auskunft. Generalmajor Sir Frederic Norris musste von 100 Mann allemal 60 zurückstellen, da sie völlig untauglich waren, und dies in einem Land, welches bisher im Rufe stand, das beste Soldatenmaterial zu liefern.

Als ich Dr. King nach den Ursachen dieser Untauglichkeit fragte, gab er seiner Überzeugung Ausdruck, dass die den europäischen und amerikanischen ganz ähnlich verheerenden Ernährungsgewohnheiten die Hauptschuld trügen. 1917 konnte sich New York einer Säuglingssterblichkeit von 88 von je 1000 rühmen, ein recht trauriger Rekord. Dr. King hat es dagegen in Neuseeland fertig gebracht, dass die Säuglingssterblichkeit dort auf 5 von je 1000 gesunken ist, diese ist die niedrigste Ziffer in der ganzen Welt. Dr. King erklärte mir offen, dass er in Neuseeland nur nachgemacht habe, was in den Vereinigten Staaten, allerdings ohne an die Öffentlichkeit zu dringen, mit Erfolg versucht worden ist.

Ist das nicht eine Schmach für uns?

Das modernste Unterseeboot wurde zuerst in den Vereinigten Staaten gebaut, aber wir überließen es den Deutschen, die erste wirklich brauchbare Flugmaschine ist ebenfalls eine amerikanische Erfindung, aber bedient haben sich derselben zunächst andere Völker. Selbst die erfolgreichen Versuche zur Rettung unserer Kinder versäumten wir im ganzen Lande zu verwenden. Dr. Truby King zögerte nicht, sie in Neuseeland nutzbar zu machen, wir haben wirklich auf unserem Geldsack geschlafen und uns vom Glanz des Dollars hypnotisieren lassen. Mit Leichtigkeit hätten wir Amerika zum Paradies auf Erden machen können, das hätte uns viel weniger gekostet als der Krieg, aber wir waren mit Blindheit geschlagen und sahen nicht, dass wir das unbeugsame Gottesgesetz verachteten und mit Füßen traten.

Jetzt müssen wir das Geld für andere Zwecke ausgeben. Ungeheuerliche Beträge, wie die Welt sie noch nicht erlebte, gehen unwiederbringlich verloren, deren hundertster Teil einem großen Lande sein Menschenglück hätte bringen können. An das Kind wird heute weniger gedacht denn je, und wie bei uns, so ist es überall in der Welt. Kein Wunder dass Bernhard Shaw's Hilferuf wegen der schauerlichen Kindersterblichkeit in Irland ungehört verhallten. Wir wissen aus dem Kriege, wie schwer es Frankreich mit seinem Geburtenrückgang wurde, genügend Soldaten zu schaffen. Aber Frankreich erkennt doch wenigstens die Wichtigkeit des Kindes. Auch in England beginnt der Geburtenrückgang eine ernste Frage zu werden. Im britischen Institut für öffentliche Gesundheitspflege erklärte Sir Bernhard Mallet im Juni 1918 vor einer Versammlung Londoner Ärzte, dass der Krieg nicht nur die Gräber in Frankreich fülle, sondern auch die Wiegen ihrer kleinen Insassen beraube. In England und Wales betrug die Geburtenziffer 1913 - 881 890, im Jahre 1917 fiel sie auf 668 346, was 24% weniger ist. Bis Anfang des Jahres 1918 hatten England und Wales

allein den Verlust von 650 000 neugeborenen Kindern zu beklagen. In der gleichen Zeit verminderte sich die Geburtenziffer in Deutschland um 41/2% in Österreich um 5% und in Ungarn um 7% der Vorkriegszeit. So hat der Krieg den Völkern einen Geburtenverlust von mindestens 12 500 000 Kindern gebracht. Wenn wir hierzu die Millionen Toten des Schlachtfeldes und hinter der Front rechnen, dann muss uns doch sonnenklar werden, dass die weiße Rasse im Begriff steht, Selbstmord zu begehen. Das sind die furchtbaren Folgen jener gottlosen Lebensauffassung, wie sie sich vor dem Kriege in der Welt breit machte.

Die Erde würde erfüllt von unendlichen und dabei unnötigem Gejammer und in unsagbares Elend zurückgeworfen. Alles dies hätte sich bei einigem guten Willen vermeiden lassen und muss in Zukunft vermeidbar werden.

Die Stunde der Wahrheit ist gekommen. Was kümmerte die in Wohlleben und Völlerei verstrickte Welt, die doch nur ihrer Selbstsucht lebte, die Frage, wer alle diese Werte schuf, die sie verprasste?

So musste die blinde, sündhafte Menschheit durch fürchterliches Leiden gehen, um endlich wieder zu erkennen, dass Gottes Perlen vor die Schweine gekommen waren. Unter diesen Perlen leuchtet vor allem eine, wer ihr schönes, mildes Licht erkennt, der wird in Zukunft keine göttlichen Gesetze mehr brechen. Krankheit wird ihm fernbleiben, seine Gebrechen werden heilen und Gesundheit, Kraft und Schönheit sind sein Lohn. (Blume des Lebens)

Den Glanz dieser Perle in seiner ganzen Gloria erstrahlen zu machen zum Wohle und Wiederaufbau der Zivilisation habe ich zur Feder gegriffen, möge das Werk gelingen.

## 4 Sinnlose Phrasen.

In den letzten vier Jahren starben in den Vereinigten Staaten 1 500 000 Kinder unter 10 Jahren. Mit ihren kleinen Messern, Gabeln und Löffeln, mit den Händchen und Fingerchen haben sie sich, die scheinbar im Vollbesitze der Gesundheit waren, ihre kleinen Gräber selbst gegraben. Hunderttausende von Erwachsenen, die dem vorzeitigen Grabe zu eilten, leisteten ihnen Gesellschaft. **Warum?** Erst im April 1918 lenkte der Gesundheitsdienst der Vereinigten Staaten (United States Public Healt Service) die Aufmerksamkeit auf eine der vielen vermeidbaren Ernährungsdummheiten. „Wenn ihr, obwohl genug Milch, Eier und Fleisch vorhanden sind, immer nur von Zerealien, Stärkenahrung und Süßigkeiten leben wollt“, so sagte die Regierung, „dann werdet ihr Pellagra bekommen“. Diese Warnung hat nicht gefruchtet, weil die Leute sie nicht begriffen haben. Sie wissen nicht, was die Regierung unter „Zerealien“ versteht, denn 90% der Zerealien, welche heute auf den Markt kommen, haben fast alle physiologischen Eigenschaften, die Mutter Natur in sie hineinlegte verloren.[*)]
Auch was die Regierung unter „Stärkenahrung und Süßigkeiten“ versteht ist den Leuten unverständlich, die gar nicht wissen, dass es eine reine Stärke- und Zuckernahrung in der Natur nicht gibt. Reine Stärke und reiner Zucker sind künstliche Laboratoriumsprodukte,

[*)]Dies gilt leider auch für die Zerealien, mit denen amerikanische Menschenfreunde, deutsche und österreichische Kinder und Kranke speisen.

welche die “Unreinheiten“ nicht mehr enthalten, die so lebenswichtig sind. Auch der Ausdruck „Pellagra“ hat für die Öffentlichkeit wenig Bedeutung, denn davon gibt es in den Vereinigten Staaten jährlich nur 150 000 Fälle und bis vor Erscheinen dieses Buches führte die Ärzteschaft diese Krankheit an alle möglichen, nur nicht die richtigen, Ursachen zurück. Heute weiß die Regierung, dass Pellagra durch mangelhafte Ernährung entsteht. Es gibt aber 100 Arten dieses Leidens, in welchen es unsere zweite Verteidigungslinie angreift. Obwohl die Washingtoner Behörde manchmal deutlich gesprochen hat, so spricht sie doch nicht aus, welche Gesundheitsbedrohung „verfeinerte“ Zerealien „veredelte“ Stärke, „denaturierte“ Süßigkeiten und Fette, weißes Patentmehl, entkeimtes Mehl, „polierter“ Reis, „entmineralisierte Korn- und Kartoffelstärke, „kraftloses Roggenmehl, „geperlte“ Graupen, „raffinierter“ Zucker und die vielen anderen gedokterten Nahrungsmittel darstellen, die in prachtvoller Aufmachung verkauft werden und das Leben vieler Tausender von werdenden und stillenden Müttern, von Kindern, Soldaten und Arbeitern bedrohen.

Es genügt nicht, diesen Übeln zu steuern, bevor sie noch das eigentliche Pellagra-Stadium erreicht haben, denn während es nur 150 000 Pellagra-Fälle gibt, zählen die Fälle von Schlecht Ernährung nach Millionen. Und wenn bei diesen auch das Pellagra nicht voll zur Ausbildung kommt, so sind sie doch deutliche Anzeichen des durch Profitgier und wissenschaftliche Skrupellosigkeit verursachten Niedergangs. Die Preissteigerung für Nahrungsmittel ist nach Dr. Baker verantwortlich für die Unterernährung von 216 000 New Yorker Kindern. „Es ist von größter Wichtigkeit“, so führt das Gesundheitsamt in Washington aus, „dass täglich mindestens 3 Gläser Milch (1 Liter) und wenn möglich mehr [*)] getrunken werden.“ Die Ironie dieser Feststellung braucht nicht erst hervorgehoben werden. Die Wichtigkeit von Eiern, frischen Gemüsen und Früchten wird heute ebenso betont, wie man früher auf das Wichtige von Vollkornnahrung, Weizenvollkornbrot, Roggenschrotbrot und natürlichen braunen Reis hingewiesen hatte. Wie steht es nun tatsächlich damit?

Hohe Preise verhindern sicherlich nicht, dass diese „minderwertigen“ Nahrungsmittel in die Hände der Armen gelangen, sie werden den Armen zu überhaupt keinem Preise angeboten, und trotzdem sagt uns die Regierung, dass die Symptome der schlechten Ernährung gerade unter der armen Bevölkerung vorherrschen.

Auf Seite 484, Nr. 14 des 33. Bandes der von Washington heraus gegebenen Gesundheitsberichte (Public Health Reports) steht folgendes: *„Die unausgeglichene, meist aus Weißmehlbiskuits, Weißbrot, polierter Reis, Saucen und Sirup bestehende, frische Gemüse und frisches Obst fast ganz vernachlässigte Diät, legt den Grund zu vielen Krankheiten.“*
Warum solche Ernährungskrankheiten erzeugt werden, können wir also mit den eigenen Worten der Regierung auseinandersetzen, nach denen sich der einzelne leider nur selten, Nährmittelfabrikanten aber noch nie, gerichtet haben.
Wir wissen jetzt, dass unsere Kinder in Gefahr sind und werden in Kürze klarer sehen, warum dies der Fall ist.
*„Die wichtigste Zeit für das Wachstum des Gehirns und Nervensystems liegt, “* wie Dr. Tru-

[*)]Keine pasteurisierte Milch

by King erklärt, *„zwischen der zweiten Hälfte der Schwangerschaft und den ersten beiden Lebensjahren. Die ganze Zukunft des Menschen ist für ihn noch vor dem dritten Jahre festgelegt, genau wie diejenigen des Kalbes, in den ersten sechs Monaten."*

Dass so viele Neugeborene trotz der Sünden nicht sterben, die gegen sie begangen werden, hat seinen Grund in dem Naturschutz des Kindes, der es, selbst auf Kosten der Gesundheit der Mutter, behütet. Dies ist bis zu einem gewissen Grade zweifellos richtig, aber die Gesundheit der Mutter gehört doch ebenfalls mit zur Volkswohlfahrt, deshalb ist die richtige Nahrung für sie genau so wichtig, wie für das Kind, ebenso wichtig wie für den Arbeiter oder Soldaten.

Wir müssen unsere Geldsäcke noch weiter aufmachen, selbst auf die Gefahr, dass viel Geld drauf geht. Wir müssen zunächst lernen, was richtige Nahrung bedeutet. Wir müssen die finsteren Mächte bekämpfen lernen, welche die Regierung daran hindern, gegen Missstände anzutreten, die sie selbst erst aufgedeckt hat. Dass in dieser Hinsicht schon tüchtig vorgearbeitet worden ist, erleichtert unsere Aufgabe wesentlich. Man bedenke, in einer Zeit, da unser nationales Leben der größten Belastungsprobe ausgesetzt ist, wird der Bevölkerung eine Nahrung angeboten, die nach regierungsseitiger Erklärung mehr denn je „Nährlos" ist. Leider hat das Ernährungsdepartement, wie es selbst zugab, die Aufklärung der Bevölkerung über „richtige" Ernährung nicht in sein Programm aufgenommen. Auf diese Weise blieb eine sich kaum wieder bietende Gelegenheit zur Volkserziehung ungenutzt.

Hohe Preise und einseitige Diät bedeuten wohl für ein paar Profitler Wohlstand und Reichtum, kommen aber weder der Öffentlichkeit noch dem Wiederaufbau zu Gute und verhindern Amerika, sich für künftige Ereignisse vorzubereiten. Man sollte meinen, die armen Eltern die den Verlust von Kindern beweinen, müssten die ganze Welt in Bewegung setzen, um anderen solches Unglück zu ersparen. Aber meist werden sie sich über die Ursachen des Jammers erst klar, wenn alles vorüber ist. Wenn das Kind im Sarg liegt, ist nicht die Zeit, die Eltern aufzuklären. Alles Wissen über Nahrung ist nicht im Stande, der kleinen Leiche wieder Leben einzuhauchen. Auf der anderen Seite sind altmodisch denkende Eltern, die keine Ahnung von den Vorgängen hinter den Kulissen der Nährmittelfabriken haben, häufig geneigt, alle auf Hebung der Kindergesundheit gerichtete Bestrebungen als Possen anzusehen. Einfache Tatsachen glauben sie gar nicht ohne sensationellen Beigeschmack. Glücklicherweise kann ich damit reichlich aufwarten. Wir werden hinter die Kulissen leuchten und da wird es nicht an Sensationen fehlen, auch nicht an Tragik.

Die meisten Menschen werden nicht von der Todesstrafe von Millionen kleiner Kinder abweichen, wenn sie nicht durch brutale, zwingende Gründe dazu gebracht werden. Solche sind zum Glück ebenfalls vorhanden. In den letzten vier Jahren haben in den Vereinigten Staaten 3 000 000 kleine Füßchen zu strampeln aufgehört. Es handelt sich hier um eine keine sensationelle Übertreibung. Der Beweis für die Richtigkeit dieser Angaben lässt sich vielmehr aus den offiziellen Sterbelisten des Zensurbüros, das dem Direktorium des Handelsdepartements in Washington untersteht, leicht erbringen.

Ist diese Zahl nicht entsetzlich?

Gewiss! Aber was nützt es, wenn wir uns entsetzen und dann doch wieder alles gehen lassen wie es geht. Raffen wir uns auf! Werfen wir veraltete Ansichten und Interesselosigkeit beiseite. Sie sind doch weiter nichts als Glück auf einer Eierschale, die jederzeit zerbrechen kann.

## 5 Die Reform kommt.

Du hast einen Nagel in deinem Schuh, der dich drückt, lieber Leser. Er bohrt sich ins Fleisch, das sich entzündet. Du gehst zum Arzt, der legt einen lindernden, antiseptischen Verband an und gibt dir Anweisung zur Fortsetzung der Behandlung, die du befolgst, aber der Fuß wird nicht besser.

Natürlich nicht!

Eines Tages wird es dir einfallen, den unbequemen Nagel zu entfernen. Jetzt auf einmal besorgt die Natur die Heilung selbst, die eigentliche Ursache des Übels musste eben erst beseitigt werden.

Alle Seren, Antitoxine, tonische und andere Heilmittel der Medizin sind nicht im Stande, körperliche Leiden zu heilen, so lange dieser Nagel unseren Nationalschuh drückt. Meist sind es dadurch bewirkte mysteriöse Leiden, die dem Messer des Chirurgen und allen ärztlichen Anordnungen Hohn sprechen. Hier liegt die verkannte eigentliche Ursache, welche den tiefgründigsten wissenschaftlichen Schlüssen von Laboratorium und Klinik ins Gesicht lacht. Auf dem internationalen Kongress für Physiotherapie in Berlin im April 1913 wurde etwa folgendes ausgesprochen: *„Natürliche Krankheitsimmunität ist hauptsächlich eine Ernährungsfrage.“* Sobald sich auch nur leichte Ernährungsstörungen einstellen, verliert das Kind seine Seuchenfestigkeit.[*)] Mundfäule zum Beispiel, ist bei einem normalen Brustkind völlig ausgeschlossen ihm gegenüber befindet sich das Flaschenkind sehr im Nachteil. Einseitige Ernährung mit Kohlehydraten (Stärkenahrung, Zucker, Tafelsirup, Süßigkeiten, Gebäck aus weißem Mehl und Weißbrot, denaturierte Frühstücksnährmittel, nebst „verfeinerten“ Zeralien) schädigen die Immunität der Kinder. Wenn man tuberkulöse Kinder mit solchen Kohlenhydraten ernährt, sterben sie früher, als bei natürlicher Kost. Der Wassergehalt des Körpers steht im umgekehrten Verhältnis zur natürlichen Immunität. [*)]

---

[*)]Ich gebrauche hier einen Ausdruck, den Gustav Jäger vor 48 Jahren prägte.

[*)]Als Professor Gustav Jäger vor einem Menschenalter die gleichen Feststellungen machte und darauf sein Wollsystem gründete, erfuhr er nur Hohn und Spot in Deutschland. England und Amerika hingegen machten sich seine Ideen ohne Einseitigkeit zu Nutze. So kam es, dass Engländer und Amerikaner „Sportsmäßig“ bekleidet in den Krieg zogen, während der deutsche Soldat mit seinem „Stinkpanzer“ angerückt kam. Nicht einmal die Errungenschaften eines Lahmann waren ihm zugänglich gemacht worden. An warnenden Stimmen hat es nicht gefehlt, sie wurden von den Berufenen belächelt und in den Wind geschlagen, ganz wie bei der Ernährung. Wie viel arme brave Jungen haben diese Unterlassungen büßen müssen? Das wird nie festgestellt werden können.

Dr. von Borosini.

Stark wasserhaltige Gewebe verlieren ihre Widerstandskraft gegen Infektionskeime. Raffinierte Nährmittel vergrößern aber den Wassergehalt der Gewebe ganz unnötiger Weise, wodurch das Körpergewicht beträchtlich zunimmt. Mit Kohlenhydrate gefütterte Kinder werden aufgeschwemmt und fett. Sie setzen einer Infektion nur geringen Widerstand entgegen. Hauptsächlich ist es der Mangel an absorbierbaren Kalk salzen in der Nahrung, welcher zur „Verwässerung" führt. Diese Ausführungen, der drückende Schuhnagel in diesem Falle, mögen für den Leser vorläufig nur geringe Bedeutung haben. Aber nach dem wir nur um ein weniges weiter gelesen haben, werde ich diese Feststellungen so mit Scheinwerfern beleuchten, dass man sich über deren Tiefe und Bedeutung sich verwundern wird. Der Leser soll zur Einsicht kommen, dass ein groß Teil des Jammers, den wir bisher gedankenlos „der göttlichen Vorsehung" in die Schuhe schoben, uns nicht von Gott oder einem harten Schicksal, sondern von uns selbst auferlegt wird.

Um die Bedeutung des Ausdrucks „unser täglich Brot" würdigen zu können, müssen wir erst wissen, was der Nährmittelfabrikant mit der Nahrung macht, aus welchen Gründen er handelt, und wie wir diese Manipulationen steuern können, möglichst ohne dabei die Gesetzgebung in Anspruch zu nehmen, denn durch Gesetze und Verordnungen kann man hier nicht reformieren. Geschäftspolitiker, Nährmittelindustrie und Presse werden dies nicht zulassen. Wir müssen zunächst feststellen, dass es zum großen Teil das Publikum selbst ist, das die Nährmittel Fabrikanten zu ihren Machenschaften verführt.

Ich beabsichtige nicht, die Frage ungenügender Löhne oder die heutige Misere des Kleinrentners zu erörtern, aber im Vorübergehen sei gesagt, dass mit kleinen Einkommen recht häufig ein falsches Urteil über Nährwert der Nahrung einhergeht, indem deren Volumen ein ganz künstlicher Wert beigemessen wird, während man Nahrhaftigkeit und Qualität meist völlig übersieht.[*)] Wenn sich der Konkurrenzkampf auf Qualitätsarbeit und überhaupt auf ehrliche Arbeit aufbaut, dann wird nur Gutes und edles daraus entspringen. Dagegen führen Preisrückerdei und unlauterer Wettbewerb nur zu Betrug und Fälschung, mit allen ihren üblen Folgen für die Öffentlichkeit. Wenn Preise und Aussehen den Käufer befriedigen, dann fragt er nicht erst viel. Die meisten Leute nehmen sogar nach Aussehen eines Paketes ohne weiteres an, dass ein Inhalt den Anforderungen entspricht. Man fragt eben nicht, ob der Inhalt das Leben erhalten oder es langsam erbarmungslos untergraben wird.

Um gegenüber den Konkurrenten in Vorteil zu kommen, sorgt der Nährmittelfabrikant vor allem für eine in die Augen stechende Aufmachung. Um der Ware ebenfalls ein vorteilhaftes Aussehen zu geben, beginnen die Manipulationen, bis vor lauter Schroten, Polieren, Aufblasen, Füllen, Reinigen und Strecken schließlich von dem ursprünglichen Nahrungsmittel nichts mehr übrig bleibt, und daraus auch alle Kraft gewichen ist. Dann folgt stets der Trick, dem kraftlosen, denaturierten und vielfach unverdaulicher Zellulose bestehenden Fabrikationsprodukt den Stempel der Ehrlichkeit aufzudrücken und dadurch den Betrug zu

---

[*)]Als ich vor Jahren nach Malaga kam, zeigte man mir eine Zuckerfabrik, die nicht etwa selbst Zucker produzierte, sondern einfach aus einem Stück Zucker zwei gleichgroße machte und diese in netter Verpackung herausbrachte. Man sieht schon aus diesem kleinen Beispiel, wie raffiniert nicht nur Nährmittel, sondern deren Fabrikanten sind. Dr. von Borosini.

verdecken. Zu diesem Behufe wird dem Produkt „Mehl“ zugesetzt, das im Laboratorium hergestellt ist, oder die „unschuldige“ und „harmlose“ Masse wird mit gesetzlich erlaubten Konservierungsmitteln gegen „Verderb“ geschützt, die Nahrung sozusagen „einbalsamiert“!

Aber man dehnt und streckt die Nahrung nicht nur künstlich, sie wird auch gefärbt, parfümiert, mit künstlichen (also im Laboratorium hergestellten, meist giftigen) Scheingewürzen versehen. [*)] Das Konservierungsübel ist wohl das schlimmste, viel schlimmer als alle die genannten zusammen genommen. Das Dehnen und strecken von Hühnerfutter, Kraftfuttermitteln und künstlichen Dünger wird heute wohl von den meisten Staaten als Verbrechen angesehen.

Die Regierung in Washington erkennt auch das Vorhandensein des „Streckübels“ an, denn sie verlangt beim Verschieben „bearbeiteter“ Nährmittel aus einem Staat in den anderen, dass der Fabrikant auf der Etikette über die Art dieser „Bearbeitung“ Mitteilung macht. Es ist selbstverständlich, dass diese so unauffällig und unschuldig aussehend wie möglich, vor allem in ganz kleinen Druck, angebracht wird. Wenn dagegen die Nährmittel in dem Staate verbraucht werden, in welchem sie hergestellt werden, dann ist nur in ganz wenigen Gemeinden, in denen die Behörden aufpassen, eine solche Erklärung notwendig. In den Laboratorien und Versuchsstationen beinahe aller Unionsstaaten ist man über die ins ungeheuerliche gehenden Fälschungen von Kraftfutter- und Düngemitteln entsetzt. Diesen Missbräuchen haben die Behörden von sich aus gelegentlich durch Strafverfolgung zu steuern gesucht. Von solchen ist aber wohl nie etwas ins Publikum gedrungen. Wir haben hier die Tatsache, dass die Behörden „Kraftfutter und Dünger“ für wichtiger halten, als die menschliche Nahrung.

Die Gründe dieses Widerspruches werde ich an geeigneter Stelle auseinandersetzen. Schon im Jahre 1882 machte Dr. Harwey W. Wiley darauf aufmerksam, wie häufig den Farmern wertlose Fabrikabfälle als Düngemittel angeboten werden, von denen unter großer Reklame behauptet wurde, sie enthielten genau die Elemente, welche der Erde durch die Ernte entnommen wären und gewährleisteten für das nächste Jahr einen noch viel höheren Ertrag. Kraftfutter für Kühe wurde schon damals mit ganzen Wagenladungen minderwertiger und nährloser Abfälle gemischt, natürlich waren die die Fütterungsergebnisse auch danach. Heute, nach 37 Jahren, besitzen wir auf Grund eingehender Versuche mit Bodendüngung an Pflanzen und Tieren genaue Kenntnisse von den Ursachen der Bodenarmut, so wie denjenigen chronischer Tierkrankheiten. Aber noch heute weiß die Kulturmenschheit nichts von der Wichtigkeit reiner Nahrung für die Kinder.

---

[*)] Der selbe Amerikaner der die in einer früheren Anmerkung gemachten wenig schönen Äußerungen tat, teilte mir auch mit, dass letzthin sechstausend Tonnen Sacharin und Süßstoff aus Amerika nach Deutschland eingeführt wurden, wo sie zur Fabrikation von Süßigkeiten, Kompost und Kuchen verwendet werden. Vor dem Kriege gab es eine Zeit, wo von behördlicher Seite die Schädlichkeit von Sacharin und Süßstoff betont wurde. (Eine große Anzahl von Ärzten und Forschern wird das bestätigen können) Heute gestatten diese Behörden, dass damit ein ganzes Volk vergiftet wird. Geschieht dies etwa, damit die Agrarier ihren Zucker ins Ausland verkaufen können? Deutsches Volk, wie lässt du dir immer noch auf der Nase herumtanzen. Dr. von Borosini.

Die solch Nährlose Nahrung für ihre Mitmenschen fabrizierenden Industrieritter sagen uns, wir hätten kein Recht, uns in ihre Geschäfte einzumischen, solange es die Regierung nicht tue. Das beabsichtigen wir auch gar nicht, Wir wollen nur den Massen die Augen öffnen, dann werden die Reformen ganz von selbst kommen. Einen anderen Weg gibt es nicht.

## 6 Rotes Blut ist abhängig von der Nahrung.

In einem Zeitalter von Eigennutz, Herzlosigkeit, Dummheit, Selbstsucht, Liebe, Mitgefühl, Gerechtigkeit, Barmherzigkeit, Wahrheit und Lüge, das wir Zivilisation nennen, können solche Ernährungsfragen nur in breitester Öffentlichkeit behandelt werden, wenn etwas erreicht werden soll, denn die Gesetzgebung hat hier versagt. Zeitungen und Wochenschriften, aus denen das Publikum größtenteils seine Informationen bezieht, können die Wahrheit über Nährmittel gar nicht sagen, weil ein groß teil ihrer Einnahmen aus den Anzeigen der Nährmittelfabriken kommt, die sie verurteilen müssten, wenn sie ihre Spalten der Wahrheit öffnen wollten. Wenn sich die Presse dieser für das Volkswohl so wichtigen Aufgabe verschließt, dann übersieht sie, dass eine solche Aufklärung alsbald als an Stelle betrügerischer, die Volksgesundheit untergrabender Anzeigen solche anständiger Fabriken und Geschäfte zur Folge haben würden. Geschäftsführer von Zeitungen und Wochenschriften sagten zu mir etwa so:

*„Adler, Krähen und Eichhörnchen sind niemals über ihre Nahrung belehrt worden, und sie wissen doch ganz genau, was ihnen zukommt. Warum also Gegensätze schaffen, wo keine vorhanden sind“?*

*„Der Angler fängt 100 Fische, im Schleppnetz werden Tausende gefangen. Alle sind sie gesund, fest und gut zum Kochen oder zum Backen.“*

*„Pferde sind gegen Tuberkulose immun, ebenso die Schafe. Von je 10 000 Schafen, die im Schlachthaus getötet werden, ist höchstens mal eine krank.“*

*„Unseren Vätern und Müttern hat niemand etwas von 'reiner Nahrung' vorgeredet, und doch sind Millionen von uns noch am Leben. Wäre reine Nahrung so notwendig gewesen, dann müssten wir doch alle gestorben sein.“*

*„Dies alles beweist, dass es Blödsinn ist, die Leute über die Bedeutung von Kohlenhydraten, Eiweiß, Fetten und Mineralbestandteilen der Nahrung aufklären zu wollen.“*

Nach solchen Phrasen wird das Thema fallen gelassen, aber sie sind auch ein guter Beweis für das Schuldbewusstsein dieser Leute. Man nehme einen Affen aus seiner natürlichen Umgebung heraus und verweigere ihm seine naturgemäße Nahrung, dann wird der Menagerie Besitzer ihn bald eingraben können. Wir wollen mal gemeinsam in den Zoologischen Garten gehen und uns dort mit eigenen Augen von dem Ergehen der in Gefangenschaft gehaltenen Schimpansen überzeugen. Alle diese Tiere sterben lange vor der Zeit an Tuberkulose, Lungenentzündung, Tumoren usw. Wir werden später davon sprechen, was für Nahrung sie erhalten und warum sie sterben. Die Naturgesetze haben mit ihren menschlichen „Verbesserungen“ nichts gemein. Macht die Flussläufe zu Kloaken und verändert dadurch die Lebens-

bedingungen der Fische, so werdet ihr sie alsbald von eurer Tafel verbannen können. Verderbt das Futter von Pferden und Schafen, wie ihr es bei Milchkühen schon macht, und auch jene werden Seuchen zum Opfer fallen. Es ist regierungsseitig festgestellt, dass unter tausend Kuhherden kaum eine Seuchen frei ist. Seit acht Jahren ist im Staate New York durch die Tuberkulin-Reaktion ausnahmslos bei allen Herden, auch den 'mit Gesundheitspatent versehenen' Tuberkulose festgestellt worden, in manchen dieser Herden ist sogar jede Kuh erkrankt.

Alle Tiere lassen sich bei der Futterwahl von ihrem Instinkt leiten, bis man sie in Käfige sperrt, anbindet, in den Stall, stellt oder durch Hunger zwingt „Menschennahrung“ zu fressen. Das Menschenfutter besitzt anstelle des Instinktes keine Intelligenz. Da es aber von dieser keinen Gebrauch macht, müssen Millionen von Kindern jammervoll zu Grunde gehen. Wenn der Mensch mit den Naturgesetzen vertraut wäre, würde er wissen, warum manche dicke Kinder so bleich, manche bleiche Kinder so dünn sind und warum Kinder mit gesunden rotem Blut häufig nicht ein Gramm überflüssiges Fett am Körper haben. Das Gewicht eines Kindes hat an sich nichts mit dem Stande seiner Moral zu tun, aber das schlecht genährte Kind zeigt doch oft unmoralische Eigenschaften, die kluge Leute 'übel' nennen.

Manches Kind, dessen kleines Herz armseliges Blut in die hungrigen Gewebe treiben muss, dessen überanstrengende Nerven von diesem ungesunden Blutstrom gespült werden, das seinen müden kleinen Körper und seinem ausgepumpten Gehirn kraftlose Nahrung geben muss, wandert in die Korrektions-Anstalt oder es wird wegen „Unarten“ gestraft, über die es keine Macht besitzt. Es gibt „schlechte“ Kinder, „eigensinnige“ Kinder, „nörgelische“ Kinder, „grausame“ Kinder, „draufgängerische“ Kinder, „nervöse“ Kinder und „verbrecherische“ Kinder. Viele von ihnen könnten nach sechsmonatiger Diät, wie der liebe Gott sie für sie bestimmte, ihren Eltern predigen!

Die Welt tritt eines der wunderbarsten Naturgesetze mit Füßen, gibt ruhig weiter geminderte, kraftlose, denaturierte und raffinierte Nahrung und schilt dann den lieben Gott, weil er soviel Elend und Jammer auf der Erde zulässt. Natürlich hat die Nahrung mit des Menschen Veranlagung zur Übeltat nichts zu schaffen. [*)] Nahrung wird einen Menschen nicht zum Heiligen machen, aber sie kann ihn stören und sogar töten. Bevor er stirbt, wird er seiner Umgebung zur Last werden und ihr reichlich Gelegenheit geben, ihre ganze Geduld und Seelenstärke zusammen zunehmen.. Selbst wenn wir sogenannte „ästhetische“ Gerichte herstellen, scheint dies nur auf Kosten von deren Natürlichkeit zu gelingen. Anstatt uns um normale Fische, gesunde Affen und Krankheiten widerstehende Schafe zu bekümmern, wollen wir lieber einen Blick auf die Hunderttausende von Frauen, Männern und Kinder werfen, die von Tuberkulose geheilt worden sind.

Hoffnung und Glaube beleben wieder ihre Freude geröteten Wangen, wenn die Opfer dieser vermeidbaren Seuche zur Natur zurückkehren und Nahrung zu sich nehmen, die ihnen gu-

[*)] Die Nahrung der Eltern hat jedoch Einfluss auf die Kinder und vielleicht auch auf die Ausbildung guter und schlechter Anlagen, Es ist deshalb anzunehmen, dass die Konstruktion der heutigen Generation durch falsche Ernährung von Eltern und Großeltern schon wesentlich verschlechtert worden ist.

tes Blut und die verlorene Widerstandskraft und Seuchenfestigkeit zurück gibt. Neues rotes Blut beruht aber auf richtiger Nahrung auf solcher allein. *)

## 7 Nahrungskalk und Tuberkulose.

Der ausgepowerte, widerstandslose und an Schwindsucht leidende Körper kann geheilt werden. Aber wenn dem so ist, welche Entschuldigung hat dann die Gesellschaft, wenn sie die Entwicklung der Tuberkulose in einem gesunden Körper zulässt? Geht doch mal zum Schauhaus (Leichenhalle) und wohnt dort einer Leichenöffnung bei, fragt den Arzt, woher die Narben in den Lungen und Drüsen der Leiche kommen. Er wird euch erklären, dass es sich um geheilte Geschwüre handelt und um Bildung kalkhaltigem Narbengewebes. Dieser Körper hatte im Leben Tuberkulose gehabt und wusste vielleicht nichts davon und wurde geheilt. Über 90% der Kulturmenschen haben die Seuche gehabt und durch erneute Lebenskraft wieder abgeworfen. Das wissen die Ärzte schon längst, und doch stehen sie immer wieder erstaunt vor dieser Tatsache. Solche verkalkte und vom übrigen Körper durch einen Schutzwall getrennte Narben sind etwas ganz gewöhnliches. Sie zeigen, wie die Natur bei der Bekämpfung von Krankheiten zu Werke geht, wenn man sie ruhig arbeiten lässt. Oft hat der Mensch weder von seiner Krankheit noch von dem Schaffen der Natur eine Ahnung.

Wenn wir natürliche Nahrung wählen, ganz gleich in welcher Zusammensetzung, wenn sie nur richtig zubereitet ist, so können wir jedem Kinde die zur Bekämpfung der Tuberkulose nötige Widerstandskraft geben. Alle „nicht verfeinerte“ Nahrung ist „gut“, darüber wollen wir uns klar sein. Wenn die Nahrung vom Menschen keinen künstlichen Veränderungen ausgesetzt wird, enthält sie eben alle zu einer erfolgreichen Reise durch den menschlichen Körper notwendigen Elemente. Dass sie uns in diesem Zustand und zu diesem Zweck von Gott gegeben ist, werde ich noch beweisen. Die Natur kennt keine Tabellen von Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten und Mineralbestandteilen. Erst nachdem er die Naturgesetze durchbrach, legte der Mensch diesen wissenschaftlichen Diäthaarspaltereien einen ihnen gar nicht zukommenden Wert bei. Irgendeine Zusammenstellung „unraffinierter“ Nahrung, wie sie euch gerade einfallen mag, gibt der Natur das nötige Material nicht nur um Tuberkulose zu heilen, sondern auch um den Körper davor zu schützen.

In einem früheren Abschnitt hatte uns der sechste internationale Kongress für Physiotherapie gesagt, dass Mangel an „aufnehmbaren“ Kalk salzen in der Nahrung Verlust der Widerstandskraft gegen Infektionen im Gefolge hat, behalte diese Worte im Gedächtnis! Sie gehen wie ein roter Faden durch das Buch, und wer ihm folgt, dem wird die Bedeutung dieses Satzes in immer neuem Licht erscheinen. Absobierbare, also organische Kalk salze, sind des Körpers Baumaterial zur Bekämpfung der Tuberkulose. Mit organischem Kalk und seinen begleitenden Salzen, wie sie nur die natürliche Nahrung, niemals aber eine Medizin liefern kann, baut der Körper seinen Schutzwälle gegen diese Seuche. *) Wenn der Chirurg mit seinem Messer durch einen geheilten Tuberkelherd schneidet, hat er das Gefühl, als ob

---

*)Natürlich müssen wir den Luftsauerstoff als Hauptnahrungsmittel ansehen.
*)Es ist allerdings nachgewiesen, dass auch anorganische Nährsalze bestimmter Zusammensetzungen im Körper aufgenommen werden, wenn sie in sehr kleinen Gaben verabfolgt werden.

er Sand schneide. Diese verkalkten Narben beweisen unseren Wahnsinn, wir sind taub und blind gegenüber dem wunderbaren Rhythmus alles Naturgeschehens, das uns ununterbrochen an die Weisheit des Schöpfers erinnern sollte, die nichts außer Acht lässt oder dem Zufall anheim stellt. Welche die Bedürfnisse des Kindes an der Mutterbrust ebenso kennt und lenkt wie diejenigen des Erwachsenen. Aber diesem fällt es nicht ein, niederzuknien und ohne Widerspruch und Zweifel die Gott verordnete Nahrung anzunehmen. Er zieht es vor, sie zu denaturieren, zu raffinieren, verbessern und damit ihren Wert zu vernichten.

Reine Nahrung gibt aber nicht nur dem Kinde Seuchenfestigkeit, sie fördert und sichert auch Entwicklung und Wachstum. Ferner schützt sie die Mutter vor manchem vermeidbaren Zufällen der Schwangerschaft und Entbindung. Reine Nahrung füllt die Wiegen und hält den Tod fern. Das möge sich vor allem das kranke Europa sagen lassen, dessen Kinder mehr denn je des natürlichen Schutzes bedürfen. Zur Unterdrückung der furchtbaren Kindersterblichkeit gibt es allein diesen Weg. Nur wenn wir den körperlich nieder brechenden die Segnungen dieser Erkenntnis zu teil werden lassen, retten wir sie vor unendlichen Jammer, Siechtum und vorzeitigem Tode. Manchmal wird, wie diese Kapitel zeigen werden, der drückende Nagel durch Zufall trotz menschlicher Dummheit entfernt.

Wir wollen aber dafür sorgen, dass an Stelle des Zufalls das Wissen tritt. Die Erkenntnis wunderbaren Naturgeschehens, das 'wenn der Mensch es nicht verhindert' im Leben und Sterben keine „Zufälligkeit“ duldet. Eigentlich ist der Ort zur Belehrung über die Wunderwirkung richtiger Ernährung die Schule! Aber auch für uns, denen diese Lehren nicht auf den Lebensweg mitgegeben wurden, ist es noch Zeit. Wir werden durch Anwendung dieser Gesetze nicht nur unser eigenes Leben verlängern und gesünder gestalten, auch unsere Kinder werden gesegnet sein. Der dümmste Mensch weiß schließlich, dass Hühnerfutter die Hühner zum Wachsen und Gedeihen bringen soll. Nur solches Futter kauft er auf dem Markt. Natürlich sollte auch die Kindernahrung dasselbe für die Kinder leisten. Nun sind hunderterlei Nährmittel auf dem Markt, welche täglich von den Kindern verzehrt werden. Gibt man diese minder Nahrung Hühnern, dann ist deren Gesundheit in sechs Wochen zerstört und in drei Monaten sind sie tot. Solche künstlichen Nährmittel wirken nicht etwa wie plötzliche Gifte, so dass die Kinder in Krämpfe verfallen. Auch führen sie keinen plötzlichen Tot herbei. Sie rauben dem Kinde die Gesundheit Stück für Stück und untergraben seine Widerstandskraft, so dass es alsbald irgend welchen Krankheitskeimen zum Opfer fällt. Für den Gewebeaufbau von Kindern und Hühnern gelten die gleichen Gesetze. [*)] Selbst den Universitäten ist es bisher noch nicht gelungen dieselben aufzuheben, wenn auch einige unter ihnen versucht haben, uns deren göttlichen Ursprung zu verschleiern.

## 8 Denaturierte Nahrung zerstört das Leben.

Sowohl Tiere wie Menschen sterben, wenn ihre Nahrung entkräftet wird. Aber die große Zahl solcher denaturierter Nährmittel macht es einer Mutter unmöglich, vor den Geschworenen zu erklären: „Dieses Nährmittel hat mein Kind getötet.“

---

[*)] Mc Cann, Kultursiechtum.

Monate, vielleicht jahrelang kam das schleichende Gift raffinierter Nahrung in den kleinen Körper, Substanzen, die er nicht verarbeiten, vielleicht auch nicht wieder hinauswerfen konnte und so füllte sich der kleine Organismus mit Giften und Schlacken. Das Kind war nicht durch bestimmte Nahrung vergiftet, es hatte durch vielerlei unpassende Nährmittel seine Spannkraft verloren. In einer Hinsicht sind sich diese Nährstoffe alle gleich. Durch chemische oder mechanische Prozesse werden sie ausgelaugt und gedoktort, bis die für Wachstum und Gesundheit wichtigsten Elemente daraus verschwunden sind. So waren dem kleinen Körper alle Hilfsquellen abgeschnitten, aus denen er sich Lebenskraft und Seuchenfestigkeit hätte schöpfen können. Dagegen helfen dann auch die wissenschaftlichen Tabellen nichts über biochemische Nahrungszusammensetzung, Proteine, Kalorien und so weiter.

Monat für Monat kam solche gekünstelte Nahrung in Natur widriger Zusammensetzung und Zubereitung auf den Mittagstisch und forderte alle Kräfte der entrechteten Natur zum Kampf gegen diesen unsichtbaren Feind von Leben und Gesundheit. Profitgierige Fabrikanten sahen sich den Kampf mit den Naturgesetzen ruhig an, gegen welchen der Organismus nicht die nötigen Waffen besaß. Auf die Dauer war an einen Widerstand nicht zu denken, und so brach der kleine Körper in sich zusammen und verschied.

Kein Arzt oder pathologischer Anatom, kein Vater und keine Mutter können die Nährmittelindustrie für den Tod dieses Kindes verantwortlich machen, darüber wollen wir uns vollkommen im klaren sein. Bevor wir auch nur einen einzigen der Missstände in diesen Fabriken abzustellen versuchen, müssten wir im Stande sein, dem Gerichte die Leiche eines Kindes mit dem Beweise hinzulegen, dass sein Leben durch eine ganz bestimmte Nahrung vernichtet wurde. Es werden immer Gelehrte zur Hand sein, um für den Angeklagten auszusagen. Wozu hätten auch die Nährmittelfabrikanten seit 25 Jahren Wissenschaftler bezahlt, wenn nicht zu ihrer Verteidigung. In Hunderten von Fällen habe ich solche Gelehrtenaussagen in Nahrungsmittelprozessen vernommen. Doch wenn es auch zumeist gelang, diesen Geschäftsgelehrten heimzuleuchten, im Publikum ist von diesen Dingen kaum je etwas bekannt geworden. Die Furcht, gute Anzeigenkunden zu verlieren, schließt in den meisten Fällen die Wahrheit aus den Spalten der Zeitung und Zeitschriften aus. [*)] Häufig wurden die Richter durch das Zeugnis von Sachverständigen derart konfus gemacht, dass sie Verbrecher mit 5 Dollar Strafe belegten, die Milch mit Formaldehyd „konserviert“ oder das Fleisch von verendeten Tieren zu menschlicher Nahrung „verarbeitet“ hatten. Über die Verurteilung solcher Menschenhyänen kommt, wie gesagt, auch nicht ein Wort an die Öffentlichkeit. Fälle, in denen tödlicher Holzgeist (Methylalkohol) die Grundlage für Vanille, Zitronen- und andere Geschmack gebende Essenzen bildete, wurden von den Gerichten mit einem aufschiebenden Urteil erledigt, ohne dass von diesen Dingen außerhalb des Gerichtsaales etwas durchgesickert wäre. Fabrikanten, die Arsenhaltige Verbindungen benutzten, um ihre Pfennig Bonbons „wetterfest“ zu machen, wurden mit geradezu lächerlichen Geldstrafen entlassen, ohne dass das Publikum irgendwie weiser geworden wäre. In den Augen des Gesetzes ist Nahrung, welche Mäuse, Kaninchen und Meerschweinchen tötet, für das Kind nicht gefährlich, aus dem einfachen Grunde, weil es niemandem einfallen wird, ein Kind solange mit solcher Nahrung zu füttern, bis es tot ist

---

[*)] Ganz wie bei uns.

und man dem Gericht seine Leiche als Beweis hinlegen kann. Häufig wird von den „Geschäftsgelehrten“ der Einwand gemacht, dass Versuche an Hühnern, Kaninchen und Meerschweinchen keine Beweiskraft hätten, da diesen Versuchen ganz andere Bedingungen zu Grunde liegen, als beim Menschen. Glücklicherweise brauchen wir uns nicht allein auf Tierversuche zu stützen.
Diese furchtbaren Folgen sind in hunderten von Fällen leider auch an Menschen festgestellt worden. Ich werde hier eine ganze Anzahl erschütternder Massengiftmorde mitteilen, welche der Öffentlichkeit hoffentlich die Augen öffnen werden. Eigentümlicher Weise haben Dramen- und Romandichter bisher völlig übersehen, welch eine Fülle fürchterlicher, für die Sensationslust des Publikums „herrlich“ geeigneter Einzelheiten in diesen Begebnissen enthalten sind, von denen es nie etwas vernommen hat.

Im Jahre 1912 bekamen im Billibid Gefängnis auf den Philippinen 20 zum Tode verurteilte Verbrecher ausschließlich raffinierte und denaturierte Nahrung von der Art, wie sie in Amerika am gebräuchlichsten ist. Man wollte das Ergebnis einer solchen Diät am Menschen studieren. Die Hauptnahrung dieser Verbrecher bestand in polierten Reis. In sechs Wochen wurden die Leute blutarm. Die ersten Symptome zeigten sich in einem leichten Ödem (auf Verwässerung beruhende Schwellung) der Füße und Knöchel, welches beim niederlegen wieder verschwand. Unter den Augen bildeten sich Säcke, und die Leute litten alsbald an Schmerzen in den Füßen und an allgemeiner Schwäche. Später kam es zu massiver Ödembildung, welche sogar bis zu den Hüften reichte. Die Leute wurden apathisch und hinfällig. Es zeigte sich Muskelschwund und tödliche Blässe. Schließlich kam es zur Herzvergrößerung und Herzschwäche.

Es ist auffallend, dass die Symptome des von der deutschen, französischen und englischen Front berichteten „Kriegsödems“ der Soldaten in den Jahren 1916 – 1918 genau die gleichen waren, wie im Billibid Gefängnis. Auf Grund der Billibid-Versuche stellten die Doktoren R.P. Strong und R.C. Crowell fest, dass die Krankheitserscheinungen sich nur entwickeln konnten, weil der Nahrung eine Substanz oder Substanzen fehlten, welche für den Ablauf normaler physiologischer Prozesse im Körper unerlässlich sind. Fehlen diese Substanzen in der Nahrung, so erfolgt alsbald die Erkrankung. Diese Feststellung zeigt in ihrer Oberflächlichkeit, wie gering die Kenntnisse der Ärzteschaft über Diät noch vor sechs Jahren gewesen sind, wenn auch anerkannt werden muss, dass sie einen Fortschritt bedeuten. Denn es fehlten eben die damals noch nicht beachteten Vitamine und Nährsalze. Man hatte die mit denaturierter Nahrung gespeisten Verbrecher von den übrigen Gefängnisinsassen nicht abgesondert. Trotzdem fand keinerlei Übertragung ihrer Krankheit auf die gesund genährten Kameraden statt. Sobald man die Versuche unterbrach und die Verbrecher, wie ihre Genossen, mit natürlichen braunen Vollreis ernährte, erholten sie sich in kurzer Zeit.
Dies sind in aller Kürze die Tatsachen, auf deren erschütternden Einzelheiten wir alsbald zurückkommen werden. Ich tat ihrer schon hier Erwähnung, um die Ahnungslosigkeit zu zeigen, in der sich noch im Jahre 1912 die Ärzte befanden, welche glaubten, Krankheiten heilen zu können, deren einfache Ursache sie nicht einmal kannten. Dank der Schnelligkeit, mit der sich die Wahrheit ausbreitet, wird es vielleicht in Zukunft nicht mehr so schwer sein, eine Kinderleiche in den Gerichtssaal zu bringen und den Geschworenen zu beweisen, dass Mord durch unnatürliche Nährmittel vorliegt.

## 9 Menschliche Variationen eines göttlichen Themas.

Ihr habt vielleicht einmal von einem kleinen Mädchen gehört, das die Mutter, weil es sich so leicht erkältete, an Regentagen nicht in die Schule schickte. Ich will euch von so einem kleinen Mädchen eine Geschichte erzählen.

Sie war einmal zum Geburtstag eines Spielkameraden eingeladen. Vor die Kinder wurde ein größerer Kuchen mit Zuckerguss und Lichtern hingestellt. Dazu gab es rotes, weißes, grünes und braunes Sahneeis in Würfeln. Natürlich fehlte es auch nicht an Bonbons und einer Menge von kleinen Gutseln. Alles erstrahlte in schönsten Farben, wohl geeignet, die Aufmerksamkeit dieser Kinderaugen auf sich zu lenken. Hauptsächlich wurden die Bonbons in Regenbogenfarben und sogenannten Engelkugeln und Waffeln, ebenfalls von lebhafter Farbe, eifrig verzehrt. An jenem Abend wurde das müde, aber glückliche Kind von der ebenfalls glücklichen Mutter ins kleine Bett gebracht, wo es bis zum Einschlafen eifrig von dem Glückstag erzählte. Das Kind schlief unruhig und hustete in der Nacht einige Male. Am nächsten Morgen war es nicht wohl genug, um zur Schule zu gehen und gegen Abend bekam es leichtes Fieber. Die Mutter dachte es handele sich um eine Magenverstimmung. Da das Fieber aber am nächsten Tag noch nicht weichen wollte, wurde der Doktor gerufen. Dieser fühlte ihren Puls, ließ sich die Zunge zeigen und fragte, was sie gegessen habe. Als die Geburtstagsfeier zur Sprache kam lächelte er und sagte: „Sie hat sich übernommen.“ Er gab ihr eine Medizin und in wenigen Tagen war sie wieder wohl auf.

Der Arzt hatte nicht in Betracht gezogen, dass Milch des reich dekorierten Sahne-Eises rohe Milch war, er wusste nicht, dass die mikroskopische Untersuchung auch nur eines Tropfen dieser Milch Millionen von Keimen sichtbar machen würde. So konnte ihm auch nicht bei fallen, dass ein Teil dieser Mikroorganismen Krankheitserreger waren, und man versäumt hatte, sie durch das einfache Mittel des Pasteurisierens unschädlich zu machen. (Siehe Anhang) Ihm war vielleicht auch nicht die Tatsache geläufig, dass, wenn einmal infiziert, weder Milch noch ihre Produkte, zum Beispiel Sahneeis und Butter, anders ungefährlich gemacht werden können, als durch Pasteurisieren oder Sterilisieren. Er erinnerte sich nicht daran, dass eine niedere Temperatur, ja selbst das Gefrieren auf die Krankheitskeime der Milch keinen Einfluss hat. Weder Tuberkelbazillen noch Typhus- oder Diphtheriekeime, die doch so häufig in der Milch zu finden sind, werden durch abkühlen zerstört. Der Arzt wusste nicht, dass von der Konditorei bezogene Sahneeis mit einer Steife behandelt wurde, welche aus Gelatine gemacht wird. Gelatine ist aber auf gut Deutsch nichts weiteres als Tierknochen in der Abdeckerei hergestellter Tischlerleim. [*)] Derselbe enthält nach den Angaben des Regierungsbüros für Chemie in Washington im Gramm nicht weniger als 6 000 000 000, also sechstausend Millionen Keime, darunter natürlich auch viele Seuchenbakterien. Dem Arzt war auch unbekannt, dass diese Gelatine, welche ja Schwefelverbindungen, Kupfer und Arsenik enthält ursprünglich in Form von Leim zum Ankleben von Tapeten, oder für die Puppen-, Kartonagen- oder Möbelfabriken bestimmt war. Wie konnte der Arzt

---

[*)] Den Deutschen Frauen sei gesagt, dass solcher Dreck auch von deutschen Kuchenbäckern seit dem Krieg verwendet wird. Wie weit es auch bei uns mit der Nahrungsmittelfälschung und den Ersatzstoffen gekommen ist, kann jeder aus den Berichten der behördlichen Untersuchungsstellen mit Schaudern ersehen. Dr. von Borosini.

ahnen, dass die Großbäcker diesen Leim zu Sahneeis und Kuchen verwenden.
Auch dass die Schaumbonbons, welche die Kinder gegessen hatten, aus solcher Gelatine, Zucker oder vielleicht auch Sacharin, nebst einer Teerfarbe bestanden, wusste der Arzt nicht. Ihm war unbekannt, dass die hoch gefärbten verführerischen Bonbons vornehmlich aus Glykose bestanden, mit 10 – 15% Zuckerzusatz, dass sie mit im Laboratorium hergestellten Estern schmackhaft gemacht und mit ganz gewöhnlichen, nicht ungiftigen Bänderfarben gefärbt worden waren. Aber noch mehr wusste der Arzt nicht, nämlich dass die Brauselimonade, welche die Kinder getrunken hatten, mit Sacharin gesüßt, zum Schaumgeben mit Seifenborke+) versetzt und mit gewöhnlicher Farbe gefärbt war. Außerdem befand sich in dem Getränk zum „Haltbar machen" Salizylsäure, Benzoe-Säure oder Ameisensäure, und es war mit Laboratoriums-Äthern, -Estern und Aldehyden schmackhaft gemacht. Der Arzt wusste nicht, dass fast keines dieser weitverbreiteten Getränke auch nur ein Atom wirklicher Nährstoffe enthält. Er kannte die gesundheitsschädliche Wirkung raffinierter Glykose und raffinierten Zuckers nicht, wenn solche in großen Mengen gegessen werden. Ihm war auch unbekannt, dass Bienen schnell an solcher Diät zu Grunde gehen, obwohl die Meinung herrscht, dass Tafelsirup und raffinierter Zucker für Kinder sehr gesund sind. Der Arzt wusste wohl etwas von dem hohem Kalorienwert des Zuckers und der Glykose, aber er hatte nicht daran gedacht, dass Alkohol und Benzin einen noch viel höheren Kalorienwert haben.

Der Arzt wusste nicht, wie wir alsbald erfahren werden, dass hohe Kalorien weiter nichts als eine wissenschaftliche Phrase sind und nicht nur nichts ausdrücken, sondern sogar gefährlich werden, wenn man sie kritiklos auf dem Ernährungsgebiete anwendet, wie dies heute geschieht. Diese Kindergesellschaft hatte, als einzelnes Begebnis im Leben des Kindes, wohl keine schlimmeren Folgen. Vielleicht wurde das kleine Mädchen höchstens mit Tuberkulose angesteckt, aber diese Gefahr ist es ja stets ausgesetzt gewesen, wenn es ein Glas rohe Milch trank. Die Bedeutung des Geburtstagsfestes liegt vielmehr in der Tatsache, dass sämtliche Delikatessen, die den fröhlichen Kindern vorsetzt wurden, in ihrer Zusammensetzung geradezu typisch für die Art der raffinierten Nährmittel waren, welche den Kindern täglich von den lieben Eltern zur Kräftigung und Stärkung vorgesetzt werden. Auch darüber wollen wir ins Klare kommen, warum das kleine Mädchen so sehr zu Erkältungen neigte und immer so lange brauchte, bis es sich davon erholte.
Aus was bestand des Kindes Frühstück?
Zunächst gab es natürlich Kaffee, den man einem Kinde nicht geben sollte. Dann die gewöhnlichen Semmeln oder Toast oder Weißmehlkuchen mit Glykose-Sirup bestrichen. Dazu gab es, wir sind in Amerika, eine der gewöhnlichen künstlichen Kinderbreie mit Milch von Kühen, die mit Brauerei- oder Destillations-Strebern (Trestern), Baumwollölkuchen oder Glutenkuchen, einem Nebenprodukt der Glykose-Industrie, oder mit einem Kompositum von Häcksel, Hafer- und Buchweizenhülsen, Erdnussschalen, Baumwollsamen- und Reishülsen, Kakao schalen, Spreu, Stroh, Pflanzenrückständen, Schmutz und Sand gefüttert waren. Der amerikanische Leser würde fragen: „Ist das nicht das Frühstück von Millionen?"

Aus was bestand denn der „Frühstücksbrei"?

---

+)

Erkenntnisse welche sich nicht durchsetzten, oder eine Erkenntnis für Wenige welche klarer Denken.

Derartige Frühstücknahrung wird aus Weizen, Mais, Gerste, Hafer und Reis gemacht. Sie muss aber haltbar sein, und nett aussehen. Mais und Haferpräparate, sowie Weißmehlprodukte unter allen möglichen Schutzmarken zu hohen Preisen, die man ausgewogen, aber natürlich unverfeinert und ohne die schönen Namen und Packungen um die Hälfte kaufen kann, auch Puff-Reis, Puff-Weizen und Puff-Mais, sind nur andere Formen von Nährlosen „Engel-Kuchen" und Waffeln, ohne Zucker und ohne Eier natürlich, sie alle enthalten nur den Stärke teil des Kornes, während die anderen wunderbaren Stoffe, mit denen wir uns noch beschäftigen werden, aus Geschäftsgründen daraus beseitigt werden.

Es ist Mittag, Vater kommt heute nicht zu Tisch, deshalb wärmt Mutter die Kartoffeln von gestern Abend auf und tut vielleicht etwas „Bologna-Wurst" hinzu. Zu diesen Würsten wird in Tausenden von unkontrollierten Fabriken der Vereinigten Staaten das rohe Fleisch kranker oder verseuchter Kühe verwendet. Natürlich gab es wie jeden Tag zu diesem Mittagessen auch Weißbrot und Margarine, zum Nachtisch erschien Sirupkuchen, ebenfalls aus weißen Mehl.

## 10 Natürliche Seuchenfestigkeit gegen Geschäft.

Unser kleines Mädel mochte am liebsten Weißbrot oder Biskuits mit Tafelsirup zum Mittagessen. Die Mutter wusste natürlich nicht, welche lebenswichtigen Stoffe aus dem Brote und dem Biskuit entfernt, welche Entartungsprozesse bei der Mais Stärke angewendet worden waren, um daraus Sirup zu fabrizieren. Das kleine Mädchen liebte auch die aus dem Laden gegenüber bezogene Marmelade. Diese hatte etwa folgende Zusammensetzung: 10% Früchte, 10% Apfelmus, welches aus geschwefelten Apfelschalen und Kernen der Apfeltrockenindustrie hergestellt ist, 70% Glykose und 10% Zucker, ferner zum „Binden" genügend Phosphorsäure, durch welche die „Gelee-Eigenschaften" gegeben werden und zur Konservierung die klassischen 0, 1% Benzoe saures Natrium. Vielleicht ist der Leser der Meinung, dass es solche Marmelade in Amerika niemals geben könnte. Ich bitte nur auf den Etiketten der in den Läden verkauften Gläser und Büchsen den feinen Druck nachzulesen, ferner denjenigen auf den 30 Pfund Eimern, die als „Tortenfüllung" oder „Kuchenfüllung" an die Bäcker verkauft werden. Mehr als 70 % aller gehandelter Marmelade entspricht in ihrer Zusammensetzung dem obigen Rezept.
Unser kleines Opferlamm hatte die Erdbeerfarbe der süßlichen Marmelade so gern. Dies ist eine unter dem Namen „Amaranth" in den Handel kommende Teerfarbe. „Nur ein Zehntel von 1% Benzoe saurem Natron" stand in ganz kleinem Druck auf der Etikette, und die Mutter hatte selbst davon keine Ahnung. Vor dem Krieg, als 1 Pfund Natriumbezoat noch nicht 5 Dollar kostete, war ein Zusatz von 0, 5% davon nach den Angaben des Landwirtschaftskommissar von Georgia an der Tagesordnung. Der Tatbestand wurde auch nach Washington berichtet. Heute werden Ameisensäure, Formaldehyd und andere weniger köstliche Konservierungsmittel heimlich verwendet. Der Arzt unserer Kleinen wusste nichts davon, auch hatte er wohl in einem Gehalte von 0, 1% Natriumbenzoat in der Marmelade nicht Anstoß genommen.

Das Kind hatte auch eine Vorliebe für „Pickles" (Pfeffergurken), diese werden in „Alaun" gehärtet, dessen zusammenziehende Eigenschaften das Gurkengewebe vor dem Weichwerden bewahrt. Vater und Mutter hatten ja in der Schule keine Nahrungschemie gehabt und

wussten natürlich auch nichts von den Gesundheit zerstörenden Einflüssen, den alle diese denaturierten, raffinierte und gedoktorte Nahrung schließlich auf ihr blutarmes Mädelchen haben musste. Abends wurde vor allem in Hinblick auf Vaters Bedürfnisse gekocht. Es gab Hammelkoteletts, Schmorbraten oder Würstchen, oder saure Bohnen mit Schinken oder Leber mit Bratspeck oder gedünsteten Nieren. Dazu Gemüse und als Nachtisch Kuchen oder Pudding mit weißer Sauce aus Mais stärke-Mehl mit Milch oder mit brauner Sauce aus Mais stärke und Schokolade, oder mit rosa Sauce aus Mais stärke mit einem Zusatz gewöhnlicher Bänderfarbe.

Natürlich durfte das Weißbrot mit „sogenannter" Butter nie fehlen, dem fleißig zugesprochen wurde. So sieht etwa eine amerikanische Durchschnittsmahlzeit nach behördlicher Feststellung aus. Und mit einer solchen wollen wir uns ja auch nur befassen.

Am Nachmittag trug die Kleine ihr Taschengeld in einen nahen Zuckerladen, Die ganze Existenz dieses Ladens war auf „Taschengeld" gegründet. In diesen Geschäften werden täglich in den Vereinigten Staaten von den Schulkindern mindestens 20 000 000 Pennys umgesetzt. [+)] Das Mädelchen genoss aber zwischen den Mahlzeiten gefärbte mit chemischem Kunstgeschmack versehene giftige (Ester) Glykose. Hierzu kam, um das Glück voll zu machen, dann und wann ein Fruchteis vom Konditor.

Es war stets ein zartes, blutarmes und nervöses Ding gewesen und vom Hausarzt oft wegen Mandelentzündung, Veitstanz und Blutarmut behandelt worden. Mit sechs Jahren operierte man das Kind wegen Wucherungen, in den Vereinigten Staaten werden jährlich etwa 200 000 solcher Operationen an Kindern gemacht. Der Arzt hatte dem Kind auch ein Eisen- und Mangan-Tonikum verschrieben. Der Leser wolle die Worte „Eisen" und „Mangan" im Gedächtnis behalten. Bei anderen Gelegenheiten wurde dem Kind auch Strychnin verschrieben. Die Kleine hatte, wie Millionen von Kindern schlechte Zähne. Die Mutter war besorgt um das Kind und äußerte manchmal: *„Wenn ich nur wüsste, ob ich Helene richtig ernähre?"* Aber Tante Jenny erwiderte stets: *„Diese kleinen Krankheiten müssen alle Kinder durchmachen, sie soll sie alle haben, je eher, je besser, dann ist sie damit fertig."*

Auch die Nachbarn rieten der Mutter, je weniger sie sich um die Ernährung des Kindes kümmere, desto besser sei es für dieses. Das ständige Fragen, ob es ihnen schmecke und ob sie lieber von Anderem haben wollten, verwöhne die Kinder nur und mache sie später unfähig, auf eigenen Füßen zu stehen. Man zeigte der Mutter auch dieses oder jenes prächtig entwickelte Kind zum Beweis dafür, was man durch „alles und jedes Essen" erreiche. Die Nachbarn wussten nicht, dass „verwässerte" Gewebe häufig für Strotzende Gesundheit genommen werde, und dass „fett sein" nichts mit Muskelkraft und mit kraftvollen Drüsen zu tun hat, auch nichts mit Ausdauer, Lebenskraft und Seuchenfestigkeit.

Die Nachbarn wussten nicht, dass solche „Alles und jedes" essenden Blassengel irgend einer Seuche viel rascher zum Opfer fallen, als richtig ernährte muskulöse oder „drahtige" Kinder. Großmütter und Mütter hatten seit Jahrtausenden ihren Kindern zu essen gegeben.

[+)] In Friedenszeiten entsprach der Kaufwert eines Pennys etwa dem von 5 Pfennigen in Deutschland.

Sie mussten also doch wohl etwas von der Sache verstehen. Deshalb hoffte auch Helenes Mutter, dass das Kind aus dem ewigen Krank sein herauswachsen werde, und das war ihr eine Beruhigung.

Ein paar Wochen nach jenem Geburtstagsfest kam Helene auf dem Rückweg von der Schule in einen Gewitterregen. Die Mutter wechselte dem durchnässten Kind sofort die Kleider und gab ihm eine heiße Limonade. Aber wieder stellte sich Fieber ein und man schickte zum Arzt. Als er das Kind sah, flüsterte er nur: „Lungenentzündung“. Wir wissen aus den Zensor-Berichten von Washington, dass jährlich in den Vereinigten Staaten 400 000 Kinder unter 10 Jahren begraben werden, wie die kleine Helene auch begraben wurde.

Das sind Tatsachen die niemand bestreiten kann. Die äußere Ursache des Todes dieses Kindes war Lungenentzündung, die wahre Ursache aber „schlecht-Ernährung.“ welche die Widerstandskraft und Seuchenfestigkeit des Kindes herab gesetzt hatte. Die Methode des Menschen, seine Kinder mit natürlicher Krankheitsimmunität zu versehen, ziehen unglücklicher Weise die Profitgier nicht mit in Betracht. Gottes Wege sind frei von solchem Schmutz. Wenn der Mensch den göttlichen Winken folgte, könnte er dennoch seine Geschäfte machen, aber ohne die Tragödie, auf der sie jetzt aufgebaut sind, „er wäre frei von Schuld“.

## 11 Das vernachlässigte Kind von 1912. - Der Soldat von 1918.

Aus der Sterblichkeit-Statistik von Washington haben wir die erschütternde Feststellung gemacht dass jährlich in den Vereinigten Staaten 400 000 Kinder unter 10 Jahren sterben. Hierzu ist noch zu bemerken, dass die angezogene Statistik noch keine Vollständige ist, sondern nur etwa 65% der Bevölkerung der Vereinigten Staaten umfasst. Die gesamt Todessumme in dieser, also nicht die ganzen Vereinigten Staaten betreffenden sogenannten „Registrierung-Fläche“ betrug im Jahre 1913 - 890 848, von denen nur 70 644 nicht Weiße waren. Die Registrierung-Fläche umfasst nur wenige Südstaaten, in denen die Neger Bevölkerung überwiegt, deshalb hat auch, wie man sieht, die hohe Sterblichkeitsziffer der Neger auf das Gesamtergebnis dieser Statistik keinen Einfluss gehabt, denn die Zahlen würden natürlich bedeutend größer sein, wenn man die Todesfälle der Neger alle mit eingeschlossen und das ganze Land, an Stelle von 2/3 zur Statistik herangezogen hätte.

Im Krieg waren wir dermaßen von den Ereignissen und Verlusten benommen, dass wir in den vier vergangenen Jahren *) den Tod von 1 500 000 Kindern unter 10 Jahren in den Vereinigten Staaten gar nicht bemerkt haben, da sie ihr Leben nicht auf dem Schlachtfeld ließen, nahm man keine Notiz von ihrem Tode. Als die Titanic und die Lusitania sanken, die etwas über 2 000 Menschen an Bord hatten, ging ein Schauer durch die Menschheit. Man trauerte um diese Toten, die doch alle auf einem Fleck und in wenigen Augenblicken gestorben waren. In dem einen Falle war ein Eisberg, in dem anderen ein Torpedoschuss die Ursache. Im Verfolge dieser beiden Katastrophen schütteten sämtliche Zeitungen der Vereinigten Staaten Leitartikel in Millionen Auflagen auf die Straßen. Die Menschen waren wie benommen,

*) Die englische Ausgabe erschien 1918.

weil sie das Unglück schnell und unvorbereitet traf. Das langsam rollende Todesrad, neben dem sie selbst hergeht und das ihre Kinder Tag für Tag zermalmt, kümmert die Bevölkerung nicht.

Noch im Jahre 1912 gab das Washingtoner Erziehungsdepartement einen Bericht heraus, welcher besagte, dass in unseren friedlich arbeitenden Städten in Amerika:

400 000 Kinder organische Herzleiden hatten,
1 000 000 Kinder an Tuberkulose litten,
1 000 000 Kinder Rückgradverkrümmung aufwiesen
1 000 000 Kinder schlecht hörten,
4 000 000 Kinder schlecht genährt waren,
6 000 000 Kinder vergrößerte Tonsielen (Mandeln) und andere Drüsenkrankheiten hatten,
10 000 000 Kinder schlechte Zähne hatten,
15 000 000 Kinder wegen gesundheitsgefährdender Schwächen und Fehler eigentlich unter ärztliche Beobachtung gehörten.

Viele von diesen Kindern waren damals Jungen von 15 Jahren. Seither wurden sie, im Jahre 1918, auf ihre Militärtauglichkeit geprüft. Natürlich hatten sie die Schwächen von 1912 inzwischen verschärft. Die ärztliche Untersuchung im Jahre 1918 zeigte nur zu deutlich, was für ein Nationalverbrechen durch diese Kinder-Vernachlässigung begangen worden war. Jawohl! Das vernachlässigte Kind vom Jahre 1912 wollte dem Vaterland seine Kraft als Soldat im Jahre 1918 zur Verfügung stellen. Die Nation hatte ihre heranwachsenden Staatsbürger im Frieden nicht vor Gefahren geschützt und verlangten nun von ihnen, dass sie sich für das Vaterland schlagen sollten. Fragt man sich heute nicht mit Kopfschütteln, wie es kommen konnte, dass wir hinter der Front solche Verluste verbuchen mussten? Ist es nicht höchste Zeit, die Wahrheit zu erkennen und an Abhilfe zu denken? Ich richte diese Worte an alle, die solcher Meinung sind.
Hört weiter:
In den vergangenen Jahren starben in den Vereinigten Staaten nach offiziellem Berichte des Jesus-Direktors in Washington 159 435 Kinder unter einem Jahr. Dieses Massen-Kinderopfer besagt, dass fast 200 000 Frauen in Amerika jährlich von der Mutterschaft überschattet werden, ohne der Welt ein lebensfähiges Kind schenken zu können. Diese Tatsachen haben etwas Brutales, wenn wir sie aber übersehen, weil sie uns zu schauerlich dünken, dann betrügen wir uns selbst, dann sind wir unwürdig der Opfer, die unsere Söhne auf den Schlachtfeldern fürs Vaterland gebracht haben, dann betrügen wir auch unsere Kinder!

Sollen wir zögern für des Vaterlandes Wohl, unsere ganze Kraft einzusetzen, wo so viele ihre Treue mit dem Blute besiegelt haben. Wenn wir nach den Ursachen dieses amerikanischen „Massenschlachtens“ unschuldiger Kinder suchen, und wir müssen das, falls wir das Heilmittel dagegen finden wollen, dann sind wir wenigstens der unserer Sorgfalt anvertrauten Kinder nicht unwürdig.
Wenn im Jahre 1918 eine feindliche Armee unsere Küsten heimgesucht und auf ihren Eroberungszuge 400 000 Kinder massakriert hätte, so wie die Türken die Amerikaner nieder-

metzelten, oder wie es von den Deutschen gegenüber den Belgiern in die Welt hinaus gelogen wurde, [*)] dann hätte es wohl mit Recht eine Heulen und Zähne knirschen gegeben. Eine solche feindliche Armee hat tatsächlich unsere Küsten heimgesucht und massakriert rücksichtslos unsere Kinder, es ist die Armee der Dummheit, Gleichgültigkeit, Liebes Dienerei, Selbstsucht, Profitgier, mit einem Wort, des krassesten Materialismus.

Die Menschenmassen , die auf den Marktplätzen, in den Straßenbahnen, auf den Straßen oder in den Theatern mit Bangigkeit die Verlustlisten um standen, in der heißen Hoffnung, dass ihre Lieben nicht darauf ständen, wurden sich nicht bewusst, wie der Tod um sie her in der Heimat würgte. „Die Erde wird durch Verwüstung zur Einöde werden, weil der Mensch sein Herz verhärtet hat.“ Deshalb berührt es die Menschheit auch gar nicht weiter, wenn „Führer aus eigener Machtvollkommenheit“ erklären, dass es Blödsinn sei, von göttlichen Naturgesetzen zu reden oder davon, dass menschliches Leben heilig sei. [+)]

## 12 Was unsere Zähne enthüllen.

Es sterben in den Vereinigten Staaten zwar jährlich 100 000 Menschen an Tuberkulose, aber die Zahl der an dieser Seuche leidenden und von ihr unbrauchbar gemachten Personen ist um ein vielfaches höher. In der nur 2/3 der Bevölkerung betreffenden Todesliste von 1917 figurieren 58 973 Todesfälle an Durchfall, Natürlich umfasst diese Ziffer auch nicht alle, die im gleichen Jahr erkrankten, aber wieder genasen (Gesund wurden) Jedoch schon die Zahl der mit dem Tode beendigenden Fälle lässt schließen, wie weit verbreitet unser Diät-Wahnsinn ist. Krebs, welcher auch in Deutschland sehr zunimmt, ist in den Vereinigten Staaten für 49 928 jährliche Todesfälle verantwortlich. Dr. Charles E. Lakemann von der Amerikanischen Gesellschaft für Krebsforschung berichtet 1915 einen jährlichen Zuwachs von 80 000 neuen Krebsfällen in den Vereinigten Staaten. An der ebenfalls zu nehmenden Bright'schen Nierenkrankheit in Verbindung mit anderen Nierenerkrankungen starben dort jährlich 65 106 Menschen. Krebs und Bright'sche Krankheit, die in der Hauptsache heute beide auf Ernährungsfehler zurückgeführt werden, sind also in den Vereinigten Staaten für zusammen 135 034 Todesfälle jährlich verantwortlich, erfordern demnach Hunderttausende von beklagenswerten, mit Schmerzen geplagten Opfern.

---

[*)]Hier steht meine Übersetzung in Gegensatz zu dem amerikanischen Text. Ich fühle mich gleichwohl berechtigt, so zu schreiben, weil Mister Mc Cann, der überaus rechtlich denkende, über religiöse Verfasser des Buches heute selbst einsieht, dass Amerika durch feindliche Perfide und Lügenkunst sich hat einfangen lassen. Gottes Mühlen mahlen langsam, aber sicher. Heute begehen Englands Offiziere und Soldaten in Irland die gleichen Gräuel, die uns im Verein mit dem unritterlichen Frankreich in kalten wohl überlgten Zynismus angelogen hat. Dr. von Borosini.

[+)]Eine solche Philosophie wird in Amerika beispielsweise von Madison Grand gepredigt, der dafür hält, dass Sklaven glücklicher dran seien, als freie Männer und die Untertanen einer Herrscherkaste glücklicher, als die Bürger einer wahren Demokratie. Diese wahrhaft antiamerikanischen Lehren werden ganz offenkundig von dem Kanzler der amerikanischen Geographischen Gesellschaft vertreten, der zugleich Treuhänder des amerikanischen Museums für Naturkunde ist. Dies klingt aus jeder Zeile seines großen Werkes „The assing of a great Race“ heraus, das er im Jahre 1916 veröffentlichte. Von derartigen Lehren kann für kein Land Gutes kommen. Mc Cann.

Auch Diabetes (Zuckerharnuhr) ist in Zunahme begriffen. Bevor wir diese von dem Zensurdirektor in Washington aufgestellten Tatsachen verlassen, wollen wir uns zwei Krankheiten näher ansehen, nämlich Magenkrebs und Herzerkrankungen, welche beide in starker Zunahme begriffen sind. Im Jahre 1913 wurde die bisherige Höchstziffer seit der von 1900 ab datierten Statistik erreicht. 1912 war die Sterblichkeit gleichfalls größer als in den Vorjahren bis 1911. Die Zahlen für 1917 zeigen schon, in welch erschreckender Zunahme sich diese Krankheiten befinden, bis schließlich die bisherigen Ziffern von 1918 alles in den Schatten stellen. Hierzu gibt der Zensurdirektor folgende Erklärung:

*„Es ist sehr wahrscheinlich, dass viele Todesfälle, bei denen Tumore (Geschwülste) als Todesursache angegeben wurden, tatsächlich auf Krebs beruhten, aber natürlich in der Krebsstatistik nicht mit figurieren."*

*„Wenn wir hieran denken und ferner in Betracht ziehen, dass bei unserer Statistik nur 65, 1% der Bevölkerung der Vereinigten Staaten berücksichtigt ist, wird es deutlich, dass wir vielmehr Krebstodesfälle haben, als in der Statistik zum Ausdruck kommt."*

Der Zensurdirektor fährt fort: *„Ungefähr 40% aller Todesfälle dieser Krankheit betreffen Magen- oder Leberkrebs."*

Diese Tatsachen sprechen doch sehr für die Überzeugung **Packards,** dass die raffinierten und ihrer Mineralsalze beraubten Nährmittel durchaus für das Vorherrschen des Krebses verantwortlich sind. Von den 87 855 Todesfällen an organischen Herzkrankheiten stellt der Zensurdirektor folgendes fest:
„Ma*n kann das Ansteigen der jährlichen Todesziffer an Herzerkrankungen von Jahr zu Jahr leicht aus der Statistik erkennen, da die Zahlen außerordentlich stark anwachsen."*
Es ist vielleicht gut, daran zu erinnern, dass bei allen Ernährungsstörungen das Herz als erstes in Mitleidenschaft gezogen wird. Versäuerung (Acidosis) und Blutarmut, beides weit verbreitete, aber völlig vernachlässigte Ernährungskrankheiten, sind stets von fehlerhafter Herzarbeit begleitet, deren wahre Ursache man selten ahnt und mit der fast nie gerechnet wird. Ich werde alsbald durch die höchst wichtige Tatsache den Beweis erbringen, dass Krebs, Bright'sche Krankheit, akute Nervenentzündung, Diabetes, Tuberkulose und organische Herzkrankheiten in ihrer großen Mehrzahl unmittelbar auf ungenügende Nahrung zurückzuführen sind. Dies in einem Lande, das im wahrsten Sinne des Wortes Nahrung im Überfluss besitzt, die allen diesen Mängeln abhelfen könnten. Es ist doch ganz natürlich, dass, wenn 400 000 Kinder unter zehn Jahren in den Vereinigten Staaten jährlich sterben, ein großer Prozentsatz der Lebenden sich mit dem letzten Rest seiner Lebenskraft nur ein kümmerliches, stets am Todesabgrund entlang laufendes Lebensfünkchen gerettet hat. Wir können schon heute ruhig behaupten, dass Krankheit das Vorherrschende, ich hätte fast geschrieben „das Normale" ist. In ganz Amerika und auch in Europa werden heute die Schulkinder regelmäßig untersucht, um Schwächen und Krankheiten rechtzeitig aufzudecken. In einer Schule in Leeds fand Dr. Hull die Hälfte der Kinder an Mineralsalzmangel schwer erkrankt, sie hatten nur raffinierte Nahrung erhalten. *) Vor dem Krieg fand man, dass in

*) In Deutschland haben auf diesem Gebiete vorgearbeitet; Gustav von Bunze, Heinrich Lahmann, Bachmann, Emmerich, Röse, Kuhnert und Ragnar Berg, Mc Cann Kultursiechtum.

Edinburg 40% der Schulkinder an Ohrenkrankheiten litten.

Von 10 500 Schulkindern hatten nach Untersuchungen der Britisch Dental Assoziation 86% schlechte Zähne, als Ergebnis einer Diät, welche der Mineralsalze er mangelte, aus denen sich Knochen- und Zahngewebe aufbauen. Wer diesen Feststellungen keinen Glauben schenken will, sei auf die Versuche von Dr. Geis an der Columbia University verwiesen, der die Mineralbestandteile gesunder und kranker Zähne analysiert hat. *) In einer Schule in Dundee hatten 50% der Kinder keine normale Sehkraft. Von 42 750 Kindern, die im Jahre 1911 Dr. William J. Galvin, Vorstand der Abteilung für Kinderhygiene des Boston Board of Health untersuchte, wurden 27 795 als „gebrechlich" bezeichnet.

Von 1 694 in sechs Zahnkliniken im Jahre 1913 von Dr. A. Freedmann Foot untersuchten Kindern, hatten elf normale Zähne. Dr. Foot führt in seinem Bericht an die zweite Abteilung der Gesellschaft der Zahnärzte in New York aus:

*„Die Sechsjahrmolaren waren entweder ganz oder teilweise bei fast allen Kindern nieder gebrochen. In vielen Fällen waren die Backenzähne bis tief in die Wurzel hinein angefault. Die Zahnfäulnis hatte meist einen derartigen Grad erreicht, dass an ein Plombieren gar nicht hätte gedacht werden können."*

Das New Yorker Gesundheitsamt ließ durch Dr. T. Van Winke die Zähne von 231 081 Schulkindern der Stadt New York untersuchen, welche nicht in Behandlung waren. 131 747 Kinder hatten hohle Zähne. Was sind wohl die späteren Gesundheitsaussichten solcher Kinder? Werden sie nützliche Mitglieder der Menschheit sein, oder ihr zur Last fallen? Werden sie sich im Jahre 1925 zum Kriege tauglich befinden? Wenn sie wirklich unsere zweite Verteidigungslinie bilden, was werden wir tun, um diese zu schützen? Es ist einwandfrei nachgewiesen, dass die Frage, ob schlechte oder gute Zähne, ganz nach Wunsch geregelt werden kann, je nach dem der kleine Mensch vor und während der Zahnungsperiode richtig oder falsch ernährt wird. Ebenso lässt sich leicht erweisen, dass schadhafte Zähne stets eines der vielen Symptome schwerer, durch raffinierte Nahrung erzeugter Störungen darstellen.
Die Zähne der Amerikaner sind wohl die armseligsten der Welt, obwohl Amerika das Land ist, wo Milch und Honig fließt, das Land, wo sich die Leute wohl in jeder Hinsicht am besten ernähren könnten. *) Keine Nation hat es hierin je so gut gehabt wie Amerika. Leider Gottes sind derartige Schmeicheleien kein Ausgleich für die gern übersehenen Schwächen. Schönreden ist ein schlechter Ersatz für die reichen Gaben, die Gott vor seinen Kindern ausschüttet. Diese sind für jeden erreichbar und reichlich werden sie gespendet, wir werden sie alsbald mit unseren Händen greifen können.

## 13 Warum brauchen wir die Sechsjahr-molaren?

Gute Zähne sind die Grundlage zum Bau eines gesunden Körpers. Der Backenzahn, den das Kind im sechsten Jahre bekommt, ist der Eckstein dieses Baues. Die Schulkinder Ame-

*)In Deutschland haben auf diesem Gebiet vorgearbeitet.........
*)Natürlich auch nur dann, wenn sie ihre Zähne gut gebrauchen.

rikas (und auch Deutschlands. Dr. von Borosini) bauen auf schadhafte oder überhaupt ganz ohne Ecksteine. Warum hätte Gott diese ersten bleibenden Backenzähne geschaffen, wenn er nicht wollte, dass seine Geschöpfe sie benutzen? In Amerika und Europa stehen heute Hunderte von hervorragenden Forschern, deren geistvolle Ausführungen leider niemals ins Publikum dringen, auf dem Standpunkt:

*„Schlechte Zähne sind ein Zeichen mangelhafter Ernährung. Sie beweisen, dass irgend etwas mit der Nahrung nicht in Ordnung ist. Normal ernährte Menschen besitzen ein gutes Gebiss.“*

Trotz der tiefen Wahrheit, die in den wenigen Sätzen enthalten ist, wird kein Anzeichen für die Volksgesundheit mehr vernachlässigt als dieses. Gute Zähne sind also deren Grundlage! Wir aber kümmern uns nicht darum, und wenn es so weitergeht, dann ist das Jahr 1918 den Weltkrieg entscheidende Amerika eine im Niedergang begriffene Nation. Im Juni 1914 ordnete Dr. S. S. Goldwater, der Gesundheitskommissar von New York, eine körperliche Untersuchung aller Beamten und Angestellten des Gesundheitsamtes an. Zwischen Juni und Oktober wurden 240 männliche und 456 weibliche Angestellt untersucht. Diese 696 Menschen stellten einen guten Durchschnitt amerikanischen Bürgertums dar. Vielleicht standen sie durch ihr Amt und ihre Umgebung sogar etwas über dem Durchschnitt, wenigstens hätte man das erwarten dürfen. Sie waren doch Spezialisten in der Art von Gesundheitserziehung, wie sie heute in den Vereinigten Staaten verbreitet ist. Als solche hätten sie doch auch über ihre eigene Gesundheit etwas wissen müssen.

Das Durchschnittsalter der untersuchten Männer war 33 ½ dasjenige der Frauen 32 Jahre.Vom gewöhnlichen Hausarbeiter und ferner bis zum höchsten Exekutivbeamten des Amtes waren alle Beschäftigungsarten, Arbeiten im Hause oder im Freien oder beides, vertreten. Der Untersuchungsbericht erklärte:

*„Hundert und dreiundzwanzig Untersuchte litten an schlechter Verdauung, hauptsächlich an Verstopfung. Ein großer Teil der Männer, trotz ihrer schön polierten Schuhe, Bügelfalten, prachtvollen Krawatten und glattrasierten Gesichtern, litten sie daran und dachten sich nichts weiter dabei, obwohl sie wissen mussten, dass Verstopfung auf die Dauer einen verderblichen Einfluss auf die Qualität des Blutes, auf Blutgefäße, Nieren, Herz und Nervensystem hat.“*

Außer der Verstopfung, dieser Hauptursache hundert anderer vermeidbarer Übel, waren 417 sämtlicher Angestellten nicht im Vollbesitze ihrer Sehkraft, hörten schlecht und hatten schlechte Zähne. Zweiundzwanzig waren Herzkrank, viele davon hatten Klappenfehler, ohne es zu ahnen. Sie waren durch das Kindesalter gekommen und sahen aus wie gesunde Menschen, aber in ihrem Inneren nagte der Wurm, ungesehen und nicht vermutet tat er seine zerstörende Arbeit. Andere, vor allem sehr junge Männer, die mit Verstopfung und Nervosität behaftet waren, wiesen eine Vergrößerung des linken Herzens auf und hatten unregelmäßige, meist auch zu rasche Herztätigkeit. Äußerlich waren sie prächtige, kerngesunde Leute, wie man sie zu Tausenden in Amerika sieht, so dass man versucht ist, den Schmeichelhaften Worten Glauben zu schenken, die da sagen: *„Amerika ist die bestgenährte*

*Nation der Welt.“*
Gerade dieses verkehrte und oberflächliche Urteil nach dem Äußeren hat ja so viele amerikanische Schriftsteller bewogen, diesen „Nationaltypus prächtiger Gesundheit“ in ihren Werken zu verherrlichen. Hätte man sich nicht davor gefürchtet, der Wahrheit ins Auge zu sehen, würden die bestehenden schlechten Anzeichen längst in ihrer wahren Gefahr erkannt und eifrig bekämpft worden sein. Selbstbetrug und Eitelkeit machte die Nation blind, bis ihr die Hundertausenden von zurückgewiesenen Untauglichen im Jahre 1918 die Augen öffneten. Von den 696 Angestellten des Gesundheitsamtes hatten 232, also gerade mal 1 Drittel, ärztliche Behandlung dringend nötig, während weitere 327 = 44% ärztlichen Rates bedurften.

Ihre Diät hatte sie nicht vor jenen Krankheiten und Schwächen bewahrt, gegen die sie als „Beamte und Spezialisten“ ankämpfen wollten. Zwar waren sie nicht unter den 400 000 gewesen, die als kleine Kinder jährlich in Grab sinken, aber sie gingen ihren Lebensweg längs eines Abgrundes, ohne es zu ahnen, genau wie tausend andere, die sie vor dem gleichen Weg hätten bewahren sollen. Dr. Charles D. Slade, der die Untersuchungen vornahm sagt in seinem Kommentar zu dem Berichte Goldwaters:

*„Vierundvierzig Prozent der Untersuchten hatten, ohne dass sie es wussten, irgend ein körperliches Gebrechen, das ihr Leben um Jahre verkürzt haben würde, wäre es unentdeckt geblieben.“*
Die Zahl der wirklich Kranken betrug 213, also beinahe ein Drittel der Gesamtzahl. Diese Freistellungen sind doch recht beschämend. Erfreulich ist nur die Offenheit, mit der sie gemacht wurden. Im Fortschreiten mag die Menschheit vielleicht nicht mehr so viel entdecken, wie bisher. Wenn sie nur nach den einfachen, leicht durchführbaren, niemals versagenden, das heißt wirklich göttlichen Gesetzen leben wollte, deren Übertretung für so viel menschlichen Jammer, so namenlosen Elends verantwortlich ist. Wahrer Fortschritt kann nur im Einklang mit den Naturgesetzen erfolgen, nur dieser Weg führt zum Aufstieg des Menschen.

## 14 „Staub bist Du und zu Staub sollst Du wieder werden.“

Das ist ein Lebensgesetz und kein Symbol des Todes. Dr. Slade fährt in seinem Bericht über die Untersuchungen der Gesundheitsbeamten in New York fort:
*„ In den letzten zehn Jahren haben wir es zwar zu einer wesentlichen Verminderung der Sterblichkeitsziffer unter dem Alter von vierzig Jahren gebracht, aber gleichzeitig ist die Todesziffer zwischen 40 und 60 Jahren erstaunlich gewachsen. Das ist hauptsächlich auf Verdauungs-, Zirkulations- und Nierenkrankheiten zurück zuführen.“*

Im Jahre 1808 starben in New York von tausend Kindern unter einem Jahr nicht weniger als 203. Man setzte alles daran, um diese kleinen Leben zu retten. Es wurden Pasteurisierung Anstalten für die Milch und Kindernährstation errichtet. Gemeindeschwestern und freiwillige Helferinnen besuchten die Häuser, und so gelang es, die Säuglingssterblichkeit im Jahre 1918 auf 89 pro Tausend herabzudrücken. Es wurden also von jedem Tausend Neugeborener 114 gerettet. Im Jahre 1917 meldete die Metropole 141 564 Geburten. Es wurden daher in

diesem Jahre allein 16 139 kleine Leben durch das erste Jahr gebracht, die früher verloren gegangen wären. Aber nach dem ersten Jahre tat man für sie wenig oder gar nichts mehr. Die Stadt rette sie und sorgte auch dafür, dass dieser Triumph gebührend beachtet wurde. Dann aber wandte sie sich anderen Geschäften zu. Mochten die Kinder selber sehen, wie sie durch das zweite Jahr kamen oder durch das Dritte, Vierte, Zehnte und Zwölfte Jahr. Die städtischen Gesundheitsbehörden lenkten ihre Aufmerksamkeit erst wieder dem vierzigsten Jahre ihrer Mitbürger zu. [*)] Was ist das für ein System, das die kleinen Lebewesen durch das erste Jahr hindurch bringt, um sie dann hilflos und elend sich selbst zu überlassen? Wäre es nicht viel besser, man ließe die Kleinen sterben, als ihr Elend, ihren Jammer nur zu verlängern?

Was hat die ganze Arbeit für einen Zweck, wo die Endergebnisse doch nur kranke, Lebens schwache der Allgemeinheit zur Last fallende Krankenhäuser und Krüppelheime und Gefängnis füllende Menschen sind, die den Tag ihrer Geburt verfluchen! Den Tag verfluchen, an dem sie von der Gesundheitsbehörde dem Säuglingstode abgerungen wurden. Anstatt dass sie in die Rubrik „Säuglingssterblichkeit“ kamen, wurden sie unter „körperlich untauglich“ eingereiht. Vielleicht wäre es besser, wir belasteten gar nicht erst unsere Verantwortung mit dem Jammerdasein dieser Kinder, aus denen ja doch nur Schwächlinge werden können, wenn wir nicht unser Bemühen fortsetzen und ihnen später zu einem gesunden, glücklichen Leben verhelfen.

Soviel ist sicher, dass alle Kindergebrechen und Schwächen die Widerstandskraft herabsetzen. Daher die vielen Tausende von Halsoperationen bei den Kindern, Herausschneiden von Wucherungen, herausnahme der Mandeln, die doch so überaus wichtig sind, wie wir seit Dr. B. von Röders Arbeiten wissen, Korrektur der Sehkraft, Zahnbehandlung, alles dies im Verein mit Schulärzten, Schulzahnkliniken, Schulpflegern, Schulspeisungen, diätetisch-hygienischer Belehrung der Eltern durch Instruktion-Karten, kommen meist viel zu spät und sind nichts als Stückwerk, das den körperlichen Verfall in den meisten fällen nicht aufhalten kann, zumal, wie wir gesehen haben, Ärzte und Gesundheitsamt bisher ja selbst noch im Dunkeln tappen. Alle diese Aufgaben fallen der Gemeinde zur Last. Deshalb würde die Arbeit auch gar nicht getan werden, wenn sich Lehrer und Ärzte ihrer nicht angenommen hätten.
Dem Staate stehen zur Regelung und Förderung der öffentlichen Gesundheit und Erziehung so viele Machtmittel zur Verfügung, aber er versucht nicht einmal die Ursachen der Krankheiten heraus zu finden, die er doch bekämpfen will. Warum warnt der Staat die Leute nicht vor dem schleichenden Feind, der ihre Gesundheit bedroht?

Ich wiederhole: Die Geschäftspolitiker, Nährmittelfabrikanten und Zeitungen würden es dem Staate einfach nicht erlauben.

Deshalb erhebe jeder seine Stimme und weise hin auf diese, so gewöhnlichen, aber darum nicht weniger großen Todsünden, welche zu jammervollen Elend führen müssen. Wir werden von den Verbrechern der Nationen an ihrem Korn, Weizen, Hafer, Roggen, Reis und

[*)]Genau das gleiche gilt für die Kinderfürsorge in Deutschland. Erst in den letzten Jahren beginnt man mit einer Kleinkinder- und ernsthaften Schulkinderfürsorge.

Gerste zu sprechen haben, von Verbrechen an Brot, Biskuits, Zwieback, Semmeln, Kuchen, Puddings, Zucker und Stärke, Verbrechen gegen Milch, Butter, Käse, Eier, Fleisch, Fischprodukte und Geflügel, gegen Melasse und Sirup, Honig, getrocknete Früchte, Zuckerwaren, Frucht- und Sahneeis, Marmeladen, Fruchtsäfte und Konserven aller Art.

Alle diese Nahrungsmittel könnten und würden das sein, was sie sein sollten, wenn wir verhinderten, dass man sie denaturiert, raffiniert, fälscht und doktoriert. Wir wollen bei Leibe nicht nur niederreißen, sondern auch aufbauen, Wenn der Leser dieses Buch beendet hat, wird er nicht mehr Gefahr laufen, in der Auswahl und Zubereitung der köstlichen, appetitlichsten und nahrhaftesten Lebensmittel Fehler zu machen, wenn er es nicht absichtlich tun will.

„Staub bist Du, und zu Staub sollst Du wieder werden."

Wenn wir eine Handvoll Erde mit ins Laboratorium nehmen und dort aufschließen und analysieren, finden wir hauptsächlich sechzehn chemische Elemente darin vertreten. Wenn wir einen halben Liter Milch, ein Ei, eine Handvoll Weizen oder Roggen Korn und Gerste, Hafer oder braunen Reis analysieren, finden wir die gleichen sechzehn Elemente, außerdem aber mindestens zwei wunderbare Verbindungen, welche die Pflanze, obwohl sie nicht im Boden enthalten waren aufgebaut hat. Diese beiden Verbindungen sind erst in den letzten Jahren dem Chemiker bekannt geworden. Aber Moses beweist durch seine den Juden gegebenen Gesetze, dass er diese Nahrungselemente kannte.

Man nennt sie in der Wissenschaft mit verschiedenen Namen. [*)] Ohne sie kann der Mensch nicht leben. Trotzdem macht er aus Geschäftsgier alle Anregungen, sie aus seiner Diät fern zu halten, und dies gelingt ihm denn auch bei mindestens 80% aller Nahrung , die er ist. Bei seinem Brot gelingt es ihm sogar vollständig. So stellt er es dem Zufall anheim, diese lebensnotwendigen Substanzen aus „minderwertigen" Nahrungsmitteln zu bekommen, die in den Anzeigen und Prospekten der Nährmittelfabriken und Geschäftsgelehrten so schlecht gemacht werden. Wenn wir die Ergänzungsstoffe des menschlichen Körpers analysieren, so finden wir unsere 16 alten Bekannten ebenfalls wieder. Es gibt überhaupt kein Lebewesen auf der Erde, das diese 16 Elemente nicht enthielte. Die Beständigkeit, mit der sie im Boden, in den Pflanzen und im Gewebe des Tier- und Menschenkörpers erscheinen und nicht gedoktorte Nahrungsmittel finden, zeigt nur, dass wir es hier mit einem unverletzlichen Naturgesetz zu tun haben.

Dieses Gesetz ist, wie wir sehen werden, von ungeahnter, erhabener Allmacht, beinahe wie sein Schöpfer selbst. In unseren Bibliotheken findet sich kein Buch, keine Zeile über dieses machtvolle Gesetz. [*)] Die Elemente die unter diesem Gesetz arbeiten und im fruchtbaren Boden, in allen gesunden Pflanzen endlich auch im Körper des Menschen stets vorhanden sind, heißen: **Sauerstoff, Stickstoff, Wasserstoff, Kohlenstoff, Chlor,**

[*)]Fett lösliche Substanz A – wasserlösliche Substanz B - C und D Vitamine.
[*)]Wir haben in Deutschland eine ganze Anzahl von Autoren, die sich seit langem mit diesen Fragen befassten. Ich nenne nur Julius Hemsel, Röse, von Bunge, Ragnar, Berg und Bachmann.

**Fluor, Eisen, Phosphor, Kalzium, Kalium, Magnesium, Mangan, Natrium, Schwefel, Silizium (Kieselsäure) und Jod.** Elemente gibt es in der Natur beinahe Hundert, von denen sie wählen könnte, **aber sie bleibt bei diesen sechzehn und hält fest an ihnen.**

Der menschliche Körper kann sie nur durch seine Nahrung aufnehmen, durch Nahrung allein. Wenn die Nahrung für die Kulturmenschen verfeinert wird, werden daraus mindestens 8 dieser Elemente entfernt. Vier andere gehen in 75% der Fälle ebenfalls verloren. Nur wenige Stunden sich mit dem hier besprochenen Thema zu beschäftigen, genügt, um selbst dem Gleichgültigen oder Skeptiker die Waffen zur Bekämpfung des Todes der 400 000 Kinder in die Hand zu geben, der jährlich in den Vereinigten Staaten so namenlosen Schmerz verursacht.

Von den Enthüllungen des amerikanischen Kriegsdepartements vom 27 Juli 1918, die vom Provost Marshal General C. H. Crowder gezeichnet sind, werden wir später eingehend zu reden haben. Die Listen der Kriegsdepartements über die Vermehrung der Effektivbestände der Armee durch heranziehen der Alter zwischen 18 und 45 Jahren bestätigen in erstaunlich hohen Zahlen, wie viele körperlich Minderwertige es in den Vereinigten Staaten gibt. Von den 1 366 142 Männern, die im Alter von 32 bis 45 Jahren für den Dienst in Betracht gekommen wären, waren beinahe 450 000 – genau 435 378 als körperlich durchaus untauglich bezeichnet worden. Es blieben somit nur 601 236 Mann für den Dienst geeignet. Dagegen waren von den 2 568 012 Männern zwischen 18 und 22 Jahren, die zur Aushebung kommen sollten, beinahe 800 000, genau 770 403 völlig untauglich, so dass nur 1 797 609 Leute tatsächlich ausgehoben werden konnten. [+)] Hier haben wir also 2 568 012 Leute, von denen beinahe ein Drittel in seiner Lebenskraft gebrochen war. Leider steht dieses Bild völlig im Einklang mit den anderen Skizzen, die wir hier entworfen haben und noch geben werden. Warum mussten diese Tausende amerikanischer Jünglinge mit ihrem scheinbar so hochstehenden Lebensgewohnheiten in der Blüte ihrer Jahre zu den „Zurückgewiesenen“ gehören? Und was sollen wir dazu sagen, dass von 1 036 614 Männern im reifen Alter 42% zurückgestellt werden mussten? In diesen beiden Klassen hatte das Kriegsdepartement allein von 3 604 626 Männern ein volles Drittel (1 205 781) auszumerzen, und dies zu einer Zeit, wo bittere Notwendigkeit dazu zwang, bei der ärztlichen Untersuchung den Begriff der Tauglichkeit sehr herunter zu setzen. Viele dieser zurückgewiesenen waren bereit, für das Vaterland zu sterben. Aber dem Vaterland nützt es wenig, wenn es ein Schwächling liebt. In Friedenszeiten mag man solche lebenden Leichen als Männer registrieren. Wenn aber Kanonen donnern, dann nützen fromme Wünsche und Bereitwilligkeit gar nichts. Da macht einzig und allein die Brauchbarkeit den Mann.

---

[+)] Bei uns waren die Verhältnisse ebenso kläglich, wenn dies vielleicht auch in der Statistik wenig zutage tritt, da wir im Verlaufe des Krieges ja schließlich alles nehmen mussten, was nicht gerade krank zu Bett lag.

# II
# Aufbauende und zerstörende Nahrung.
## 15 Wertvoller als Gold und Silber.

Die verachteten Mineralien des Bodens meistern das pflanzliche und tierische Leben im Verein mit ihren mysteriösen Genossen, den „Vitaminen“, welche stets automatisch in der Nahrung zerstört werden, wenn man dieser die Mineralien fortnimmt. Obwohl diese Nahrungselemente wertvoller sind als Gold und Silber, werden sie doch täglich in die Gosse geschüttet. Trotz der „ehrwürdigen“ Namen, welche die Wissenschaft diesen Elementen gegeben hat, finden wir sie im „schlechtesten“ Boden, wenn er noch Vegetation hervor bringt, in jedem Grashalm und im Samenkorn des kümmerlichsten Grases, dass solcher Erde entkeimt, ebenso in allem Getier, das von diesem Gras sein Leben fristet.

Da wir die Elemente täglich verzehren, ohne uns über ihre An- und Abwesenheit Gedanken zu machen, werden wir ihren Weg leicht verfolgen können. Was uns interessiert, ist, zu wissen, in welcher Weise sie in unser Leben treten und weshalb wir erkranken und sterben, wenn wir sie beiseite setzen. Alle Mineralsalze arbeiten in wunderbarer Weise Hand in Hand mit einander. Sie geben uns die Lehre, dass in der Natur keine Unabhängigkeit bestehen kann. Sie zeigen uns, dass das Gesetz der Beziehungen aller Gottesgeschöpfe untereinander selbst in diesen scheinbar bewegungslosen Elementen zur Geltung kommt.

Ohne Phosphor zum Beispiel sind alle anderen Bodenelemente völlig wertlos, und wenn sie in noch so großer Menge vorhanden wären. Die Wissenschaft, welche dieses Gesetz durch Justus von Liebig erkannte, ist von dessen Bedeutung so durchdrungen, dass sie die Gesetzgebung veranlasste, dem Fabrikanten für Düngemittel die genauen Angaben des Phosphorgehaltes seiner Dungstoffe vorzuschreiben. Stickstoff, Wasserstoff, Kohlenstoff erhält der Boden durch Luft und Regen. Kalium und die anderen Mineralelemente bekommt er reichlich durch Gesteinszersetzung, dagegen ist der leicht bestimmbare Phosphorgehalt im Gestein stets außerordentlich gering und da wir für dieses Element keinen Ersatz haben, ist die Menschheit sehr von seiner genügenden Zufuhr abhängig.

Die obere Erdkruste, die wir als Boden bezeichnen, hat eine Tiefe von 10 – 25 Zentimeter. Dieser dünne Überzug von Erde enthält alle für die Vegetation lebenswichtigen Elemente, ist sozusagen die Wiege der Welt. Er ist der Staub, aus dem sich der menschliche Körper aufbaut. Die oberen 15 cm jungfräulichen Bodens von der Größe eines „Ackers“ [*)] wiegen etwa 2 000 000 Pfund und in diesem sind etwa nur 2 000 Pfund Phosphor enthalten. Diese Berechnung gibt nur eine Idee davon, was für ein wunderbares Zusammenarbeiten der Bodenelemente notwendig ist, um das Leben zu schaffen und zu erhalten. Man denke: Ein Teilchen Phosphor auf tausend Teile Boden!

Die tiefsten Gesetze der Natur stützen sich auf Qualität, nicht auf Quantität. Phosphor schafft in harmonischer Zusammenarbeit mit allen anderen Mineralsalzen des Bodens nor-

---

[*)] Ein amerikanischer „Acker“ Landes sind 40 ½ Ar.

male Ernten und sichert damit Gesundheit, Widerstandskraft und Ausdauer aller Wesen, die von dem Ernteertrag leben. Mangel an Phosphor bedeutet Bodenhunger und Verlust pflanzlicher und tierische Lebenskraft. Die Landwirtschaft weiß ganz genau, dass dieses tausende Teilchen Phosphor dem Boden nicht fehlen darf, wenn wir unser Leben erhalten wollen.

Weder Gold noch Silber noch edles Gestein der Bergwerke, noch der Jammerschrei verhungernder Menschen können diesem wunderbaren Lebenselement Dasein geben. Deshalb warnt uns die Wissenschaft davor, es zu verschwenden und lehrt uns, dass, wenn wir es wissenschaftlich zerstören oder aus der Erde, oder gar aus unserer Nahrung entfernen, eine Katastrophe folgen muss. Trotzdem geschieht dies und zwar ganz allgemein. Wir wollen uns aber daran erinnern, dass ja der Phosphor nur eines der sechzehn Elemente ist, ohne welches alles Erdenleben ausgelöscht würde. Nur weil so wenig Phosphor da ist, hat er für uns bildliche Bedeutung als gutes Beispiel von der Wichtigkeit der Mineralien des Bodens und der aus ihm entstehenden Gemüse, Früchte und Körner, die unsere Lebensspender sind. Natron, Kali, Fluor und Jod sind genauso wichtig für unser Leben wie der Phosphor. Wenn wir eines dieser Elemente aus dem Boden entfernen, wird er krank und die darauf wachsende Frucht, wenn sie überhaupt erscheint, ebenfalls.

**„Staub bist Du und zu Staub sollst Du werden.“**

Ist wahrlich ein tiefgründiger Ausspruch, der viele Lehren enthält, den das 20te Jahrhundert in seiner Vielgeschäftigkeit, seinem Materialismus übersehen hat. Diese furchtbare Todesparade von 400 000 Kindern unter 10 Jahren wäre unmöglich, wenn die menschliche Intelligenz sich im ganzen Lande, von Glauben an die liebevolle, göttlichen Vorsehung geleitet, auch nur eine Stunde lang mit den verachteten Naturgesetzen beschäftigen wollte. Nunmehr wird der Leser wohl zu der Einsicht gekommen sein, warum die fein zermahlenen und alle Mineralsalze und Vitamine enthaltenen Körnerfrüchte, nicht nur wegen ihres größeren Wohlgeschmacks [+)] sondern vor allem auch deshalb wieder an Stelle der raffinierten, gesiebten und denaturierten Zerealien treten sollten, weil sie gleichbedeutend sind mit Leben und Gesundheit. Warum ferner alles reife Obst reichlich gegessen und Gemüse zehnmal mehr Beachtung finden sollten als heute geschieht, warum man das Wasser, in dem die Gemüse gekocht wurden, nicht weg gießen, sondern in den Suppen und Saucen verwenden sollten, warum man weniger Fleisch und mehr Milch genießen, warum Milch und Fleisch nicht zur selben Mahlzeit genossen werden und warum Kinder überhaupt kein Fleisch bekommen sollten. Warum Butter allen anderen Fetten und Ölen vorzuziehen ist, und warum sie pasteurisiert werden muss, ebenso wie Sahne und Sahneeis. Warum Fleisch nur als Beilage zu reichlichen Gemüsen verzehrt werden, und Erwachsenen wie Kinder täglich Obst in irgend einer Form, selbst als Trockenobst, wie Rosinen und Datteln, Feigen, Pflaumen, getrocknete Äpfel, Aprikosen oder Pfirsiche essen müssen. Warum die Früchte nicht mehr in Schwefeldämpfen, sondern an der Luft getrocknet werden sollten. Was für eine Bedeu-

---

[+)]Wenn die heutige Menschheit diesen Wohlgeschmack bestreitet und denjenigen entwerteter Zerealien vorzieht so mag das darin seinen Grund haben, dass die vollwertige Nahrung einer gewissen Aufschließung im Munde bedarf, bevor sie ihre köstlichen Geschmacksstoffe abgibt, während die entwerteten Feinmehl auch „schmecken“ wenn sie geschlungen werden.

tung die Eier für die menschliche Diät haben, wie man die unraffinierten Körnerfrüchte für den Hausgebrauch zubereiten sollte und was sich daraus für herrliche Gerichte herstellen lassen, Vollkornbrot, Biskuits, Kuchen, Frühstücksbreie, Puddings, und zwar nicht nur für den Hausgebrauch, sondern auch für Gasthäuser. Warum raffinierter Zucker und die daraus bereiteten Süßigkeiten, sowie die aus Glykose hergestellten Sirup wenig gegessen werden sollten, während man ungeschwefelten braunen Zucker altväterlichen braunen Zuckersirup und Melasse, auch Ahornsirup und Honig bevorzugen sollte.

Warum man Backpulver nur spärlich, chemische Zusätze wie Sulfite, Alaun, Sacharin und Süßstoff, Natriumbezoat, Salizyl- oder Ameisensäure und andere Teerprodukte überhaupt nicht verwenden sollte usw. Hinter diesen Neuerungen steckt körperliche und Geistige Spannkraft und Gesundheit, wie sie schon Moses in ihrer ganzen Schönheit uns vorgestellt hat. Wir brauchen dazu nicht einmal mehr den kindlichen Bibelglauben. Heute sind wir in der Lage, die Richtigkeit der Lehren von Moses wissenschaftlich zu erweisen.

## 16 Einfluss der Erdsalze auf das Leben.

Dr. J. Reynolds Green in Cambridge hat uns durch seine Untersuchungen gezeigt, welche große und wichtige Rolle die Mineralsalze auch im Pflanzenleben spielen, wo sie für die Assimilation der Nährstoffe im Protoplasma unerlässlich sind. Das Protoplasma ist Seele und Essenz und Lebenselement, welches alles Blühen und Gedeihen im Pflanzen- und Tierleibe aufrecht erhält. Eine neue Schule fand im Protoplasma die „Vitamine" und ihren einseitigen Enthusiasmus verblasste die mindestens ebenso wichtige Rolle, die andere einfachere Elemente spielen, ohne die weder das Protoplasma Leben noch der Fett lösliche Stoff A, der wasserlösliche Stoff B oder selbst die Vitamine existieren können. Durch diese Bemerkungen will ich nicht etwa das Gehirn des Lesers mit wissenschaftlichen Ausdrücken belasten, sondern ihm nur zeigen, wie einfach diese von der Wissenschaft so kompliziert und rätselhaft gemachten Vorgänge eigentlich sind. Natürlich müssen wir uns auch in diesem Buche ab und zu wissenschaftlicher Ausdrücke bedienen. Aber wir wollen uns davon nicht ins Boxhorn jagen lassen, denn diese Ausdrücke sind ja nur Skelett, das wir mit Fleisch und Blut füllen wollen.
Wir wenden uns nunmehr unserer Aufgabe zu.

Professor Pfeffer hat die Wichtigkeit der Mineralsalze für das Wachstum der Pflanzen an vielen Experimenten erwiesen. Die Pflanzen haben, im Gegensatz zum Tierkörper, die Kraft, die Erdsalze in dem Zustand zu verarbeiten, wie sie im Boden vorkommen. So können die Pflanzen ihre Vitamine selbst herstellen. Dies kann der Menschenkörper nicht. [*)] Wir werden keine Behauptungen aufstellen, ohne sie durch Tatsachen zu erweisen, aus diesem Grunde werden wir uns auf Pfeffer und andere Gelehrte stützen.

---

[*)]Nach den neuesten Forschungen der Professoren Abderhalden, Halle, Schultz Greifswald und anderer ist der Tierkörper und auch der des Menschen wohl im Stande diese Erdsalze zu verarbeiten, wenn sie nur in recht kleinen Dosen verabfolgt werden. Auch hier nähern sich die Forschungsergebnisse den Lehren der Homöopathie.

2 Chlorophyll Erzeugung hängt von Mangan ab.

Pfeffer stellte eine Lösung von Eisenoxyd, Kaliumnitrat (Salpeter sauren Kalk), Salpeter saures Kali, Magnesiumsulfat, Kaliphosphat und Kalichlorid in Wasser dar. In dieser Lösung ließ er Buchweizen wachsen. Er machte dann andere Lösungen, in denen er das eine oder mehrere der Salze weg ließ und feststellte, was für einen Effekt dies auf die Entwicklung der Pflanzen hatte. Durch diese Experimente stellte er fest, dass das Fehlen des einen oder anderen dieser Salze die Pflanze sofort schädigte. Durch die Abwesenheit von Eisen zum Beispiel wurde alsbald die Chlorophyllbildung eingestellt. Chlorophyll ist der lebende grüne Farbstoff der Pflanzen und entspricht dem Hämoglobin, der in unserem Blute die rote Farbe gibt. Ohne Chlorophyll kann die Pflanze ebenso wenig leben, wie der Tierkörper ohne Hämoglobin. Beide aber hängen in ihrer Existenz vom Eisen [2]) ab. Pfeffer zeigte auch, dass bei Abwesenheit von Eisen, sofort „Schlecht-Ernährung“ eintritt. Den Versuchen dienten 5 einfache Glasgefäße, in denen man gut beobachten konnte, in welcher Weise die Pflanzen litten, wenn man ihnen dies oder jenes Mineralsalz vorenthielt.

Diese Nährmineralien kann man in vier Gruppen einteilen, von denen jede einem besonderen Zwecke dient. In der ersten Gruppe finden wir Schwefel und Phosphor. Alle Proteine, Fleischfaser, Hühnereiweiß, Weizengluten, Milchkasein zeigen durch ihren Aufbau, dass Schwefel und Phosphor dazu notwendig sind. Da die Proteinen für den Bau des Protoplasma unmittelbar verwendet werden, ist klar, dass diese beiden Elemente in allen lebenden Gewebe enthalten sein müssen.

In der zweiten Gruppe sehen wir Kali, Magnesium, Kalk und Eisen vertreten, von denen wir sicher wissen, dass sie für das Keimen der Pflanzen besonders wichtig sind.

Die dritte Gruppe umfasst Natrium, Silizium, Mangan, Chlor und Jod, Elemente die für das Pflanzenwachstum Bedeutung haben.

In der vierten Gruppe hat man Fluor eingereiht, der ganz wunderbare Eigenschaften im Leben der Pflanzen und Tiere zu haben scheint. Das Studium des Pflanzenlebens hat erwiesen, dass Kali direkt auf die Zucker- und Stärkebildung Einfluss hat, wenn wir auch noch nicht wissen, in welcher Weise das geschieht. Diejenigen Pflanzenteile, in denen die Zucker- und Stärkebildung hauptsächlich vor sich geht und in denen ferner die Aufspaltung der Stärke erfolgt, sind besonders kalihaltig, nämlich Blätter und Knollen. Ferner wissen wir aus den gleichen Versuchen, dass Magnesium ganz ähnlich in der Pflanze verteilt ist, wie Kali und dass Kalk für das allgemeine Wohlbefinden der grünen Pflanzen notwendig ist. Von dem Kalk wissen wir sicher, dass er vor allem auch die Neutralisation, (Unschädlich machen) der Oxalsäure im Tierkörper herbeiführt, die ein giftiges Stoffwechsel Produkt der Pflanze ist und dieser in den Tierkörper hinein kommt.

Betrachten wir die Arbeitsteilung von Kali, Natron und Kalk im Keim und Wachstumsprozess der Pflanzen, so ergibt sich der vorwiegende Einfluss des Kalis auf die Entwicklung des Stammes, der Blüte und Früchte, also auf das Reifen der Pflanzen. Bei Abwesenheit von Kali wird das Blätterwachstum mehr gefördert, während die Fruchtbildung zurückgehalten wird. Die Früchte kommen nicht zur Reife, ja es kommt nicht einmal zur Blüte. Weiter ist die Feststellung bedeutsam, dass der für Tiere und Pflanzen so unentbehrliche

Stickstoff in der Form Salpeter saurer Mineralsalze im Boden enthalten ist. Diese werden also nicht nur ihrer selbst willen von der Pflanze auf genommen, sondern auch als wichtige Stickstoffträger, in gleicher Weise führen sie Sauerstoff und Kohlensäure der Pflanze zu.

Hafer reift bei Abwesenheit von Silizium Kiesel langsamer und weniger gut, wodurch die Bedeutung dieses Elementes für den Pflanzenstoffwechsel ersichtlich ist. Erst in letzter Zeit hat die Wissenschaft auch der Anwesenheit und Bedeutung des in vielen Pflanzen befindlichen Mangans Aufmerksamkeit geschenkt. Heute wissen wir, dass dieses Element einen mächtigen Einfluss auf verschiedene Oxydationsprozesse ausübt, wobei ein weit verbreitetes unter dem Namen „Lactase“ bekanntes Enzym *)eine Rolle spielt. Hierbei fällt auf, dass viele unserer „Nährsalze“ selbst in stark verdünnten organischen Lösungen nicht so gut vertragen werden, als wenn sie in der Werkstätte des Lebens verwandelt und „organisiert“ sind.

Kali ist an sich reines Gift, und dennoch können die Pflanzen sich ohne Kali nicht entwickeln. Wo ungünstige Wirkung des Mineral-Salz-Mangels selbst bei Pflanzen so ausgesprochen ist, sind wir da nicht geradezu Narren, wenn wir die Nahrung unserer Kinder in unnützer kostspieliger und Schein wissenschaftlicher Weise rücksichtslos ihrer Kali- und anderer Mineralsalze berauben, deren Bedeutung uns doch nunmehr bewusst geworden ist.

Welches sind die Folgen dieser Sünden unserer National Diät für Lebenskraft und Seuchenfestigkeit unserer Kinder, Frauen und Männer, abgesehen von den jährlich in den Vereinigten Staaten hin sterbenden 400 000 Kindern unter 10 Jahren.

Das werden wir bald sehen.

## 17 Mit fünfundzwanzig Jahren alt, mit sechzig Jung.

Wenn in ihrer Nahrung genügend Kali vorhanden ist, kann die Pflanze Zucker und Stärke reichlich herstellen. Eine solche Pflanze wird sich also gut entwickeln, auswachsen, blühen und Frucht bringen, alles ohne Unterbrechung. So werden Charakter und Entwicklung einer Pflanze in hohem Masse von der Zusammensetzung des Bodens abhängig sein, auch wird diese auf die Veränderlichkeit der Arten, Bildung von Variationen und so weiter großen Einfluss haben. Es sind die gleichen Beziehungen zwischen der Nahrung und dem schweren Knochengerüst eines Arbeitspferdes und dem graziösen feinen Knochenbau eines Rennpferdes wie zwischen der Bienenkönigin und den Arbeitsbienen.

Die Ethnologen schreiben langatmige Abhandlungen über die Schöpfung des Menschen und zweifeln an ihren hochfahrenden Schlüssen nicht im mindesten. Sie reden große Töne von den Langschädeln und den lange Knochen der nordischen Rasse, den Rundschädeln und den gedrungenen Körperbau der alpinen Rasse. Auch nehmen sie eine Mischrasse zwischen den Nordländern und Mittelmeerbewohnern an. Wenn diese Herren auf ihren Reisen in eine

*)Enzyme = Körper, die komplizierte organische Verbindungen spalten und aufbauen, da ihre Wirkung reversibel ist.

nebelhafte Vergangenheit auch die Nahrung der Menschen in ihre künstlichen Spekulationen mit eingestellt hätten, würden sie vielleicht in ihren Schlüssen etwas bescheidener sein. Die verächtlichen Hinweise auf die Genesis und ironischen Bemerkungen über Adam beweisen, unter Maske von Gelehrsamkeit, ein großes Maß von Unwissenheit, das nur deshalb nicht zu Tage tritt, weil diese „Gelehrten“ auch gute Schauspieler sind. Die Zusammensetzung seiner Nahrung bestimmt in hohem Grade den Charakter des Menschen und seiner Nachkommen. Sie beeinflusst, genau wie bei der Pflanze und bei dem sich von der Pflanze nährenden Tieren, auch bei dem Menschen zum mindesten die Eigenart der äußeren Erscheinung. Der über diese Feststellungen lächelnde Ethnologe hat sicher niemals ein Rennpferd gezüchtet, „gebrochen“ oder trainiert. Er hat auch noch nie etwas vom Zusammenhang der Pellagra mit Nahrungsmangel, zum Beispiel der armen weißen Bevölkerung im Süden der Union gehört. Auch hat er nicht vier Generationen von Hühnern nur mit Fleisch gefüttert, darüber später mehr.

Es ist heute wissenschaftlich festgestellt, dass bei Abwesenheit oder nicht genügenden Vorhandensein eines bestimmten Nährsalzes die übrigen Mineralien, auch wenn sie in genügenden Mengen vorhanden sind, nicht zur vollen Wirkung gelangen können. Dies ist eines der alarmierendsten Beweisgründe gegen jede Minderung dieser Mineralsalze, wobei manche von ihnen entfernt werden, und die ganze von der Natur gewollte Nährsalzharmonie in der Nahrung gestört wird.

Viele Dinge sind es, von denen der Ethnologe nie vernommen hat, hierzu gehört die Tatsache, dass des Menschen Unkenntnis von der Wichtigkeit des richtig abgestimmten, von Mutter Natur vorgeschriebenen Gehaltes an Mineralsalzen in der Nahrung, für abnorme Entwicklung oder unnatürliches Wachstum vieler Organe und Drüsen und vor allem auch für krankhafte Zellwucherungen, wie Tumoren und Krebs verantwortlich sind.

Packard hat dieses Kapitel in geradezu klassischer Weise illustriert.

Wir wissen zum Beispiel was geschieht, wenn die Schilddrüse kein Jod zur Verfügung hat. Wir wissen ferner, wie die so geschwächte Schilddrüse den gesamten Körper in Mitleidenschaft zieht. [*)] Ebenso wie eine Hand voll fruchtbarer Erde, ein Maß Weizen, ein Liter Milch oder das Fleisch irgend eines Tieres, jedes für sich die gleichen Salze enthält, wie in der Erde, so sind auch im Blut, im Magensaft, im Safte der Bauchspeicheldrüse, im Mundspeichel, in der Galle und in allen anderen inneren Sekreten des Körpers dies Mineralsalze in Lösung.

Wenn der Chemiker zum Zwecke der Analyse die organisierten Mineralsalze und Kolloide [+)] zu Asche verbrennt, wird natürlich deren Form völlig verändert, so dass der Chemiker nur sagen kann, dass die Mineralien wirklich da waren und immer da sind, abgesehen von den Mengenverhältnissen, die natürlich in den Sekreten und auch in den Analysen der Autoren verschieden sein können. Auch dürfen wir beileibe nicht, wie es viele tun, annehmen, weil der Chemiker „Eisenoxyd“ von den Blutkörperchen berechnet hat, dass es nun vorteilhaft

[*)]Ebenso macht sich natürlich die Störung jeder anderen Drüse im Körper allgemein geltend.
[+)]Kolloide, zum Beispiel, Eiweiß, Gummi, Leim, Gelatine, Dextrin.

sein könnte, sich in der Apotheke Eisenoxyd zu kaufen, im Blute gibt es kein Eisen dieser Form. Dem Chemiker aber bleibt nichts anderes übrig, als das Eisen zu dieser zu reduzieren, weil er es in seiner organischen Lebensform nicht analysieren kann.

Hierin liegt der große Irrtum der Fabrikanten von Patentmedizinern. Sie reden den Leuten ein, dass , weil gewisse Salze bei der Analyse im menschlichen Körper gefunden werden, ihre diese Salze enthaltenen Medizinen für uns gesund sein müssen. Anzunehmen, dass der Kalk, weil er in Form von Kalkoxyd in der Analyse erscheint, auch in dieser Form im Körper vorhanden sei, ist geradezu kindisch. Die Natron-, Kalk-, Eisen-, und andere im Blute und den inneren Sekreten vorkommenden Salze sind in solch wunderbaren und verwickelten Zusammensetzungen darin enthalten, dass der Apotheker sie nie wird in diese Form bringen können. Der unscheinbarste Grashalm auf dem Felde besitzt die Kraft, diese Erdsalze zu organisieren und in eine Form zu bringen, in der sie von den Tieren assimiliert werden können. Der Mensch aber ist dazu, trotz aller Intelligenz und Wissenschaft nicht im Stande. [+)] Trotzdem maßt er sich aber an, durch raffinieren, denaturieren und Doktoren diese Stoffe in der Nahrung zu zerstören, und solche wertvollen Kunstprodukte dem Mitmenschen zu verkaufen. Er hat sogar noch die Stirn, sein verbrecherisches Tun zu entschuldigen oder will es gar rechtfertigen.

## 18 Der menschliche Körper.

Die in den inneren Sekreten festgestellten Mineralsalze haben ihre Anwesenheit darin nicht etwa blinden Zufall zu verdanken. In Jahrmillionen währender Selektion traf die Natur ihre Wahl unter den Elementen. Dieses nimmt sie an, jenes weist sie zurück, assimiliert hier und scheidet dort aus. Alles dies geschieht in solch wunderbarer Harmonie, solchem Rhythmus, dass alle, welche die Majestät dieser Phänomene ernstlich studieren, sich der Allwissenheit nicht verschließen können, die diese Wunder hervorbringt. Je tiefer wir in die Geheimnisse der Natur eindringen, um so mehr erkennen wir überall die strenge Naturgesetzlichkeit.

Vom Körper des Erwachsenen sind etwa drei Viertel Wasser, (62-63%), in ihm spielen sich alle biochemischen Prozesse ab. (Sepdelen)[*)] Selbst ein Kind weiß, dass die Pflanze nicht ohne Wasser leben kann. Auch einzelne Pflanzen, die nicht geradezu im Wasser leben, werden meist in mehr oder weniger feuchter Umgebung gefunden, von der sie fortwährend ihren Wasserbedarf decken können. In Zeiten großer Trockenheit werden sie geschädigt oder gehen überhaupt zu Grunde. Auch die in eine Zellhaut eingeschlossene junge Zelle zeigt alsbald die Tendenz, in ihrem inneren Wasser anzusammeln, dieses tritt nach und nach in die Zelle ein.

---

[+)]Nach neuen Untersuchungen hat sich herausgestellt, dass auch die tierischen Verdauungssäfte in stark verdünnten Lösungen in organische Verbindungen überführen können.
Hoffmann.

[*)]Zu diesen Sepdelen, lesen sie die Zusammenhänge von dem Chemiker Alexander Müller, Bad Kreuznach, in seinem Werk „Kosmos und Mensch“ 1926-27. Andre Uebele 2009.

In der mehrzelligen Pflanze besitzt jede einzelne Zelle bis zu ihrem Tode ein solches Ausscheidungsorgan. Mit anderen Worten: Gesundes Protoplasma muss stets mit Wasser in Berührung sein. Nur wenn Wasser in Fülle vorhanden ist, können die Lebensprozesse im Protoplasma ungestört ablaufen. Einige „Geschäftsgelehrte“ erklären, als man sie in öffentlicher Debatte in die Enge trieb, dass die Wegnahme von Nährsalzen durch Raffinieren der Nahrung deshalb unschädlich sei, weil der Körper solche Salze auf speichere und daher nicht zu ersetzen brauche. Mit gleichem Rechte könnten diese After Gelehrten erklären, weil der Körper einen großen Wassergehalt habe (¾ seines Gewichtes) brauche er diesen Bestand nicht täglich aufzufüllen. Wir kommen hierauf noch zurück.

Wenn eine Zelle vollständig ausgetrocknet ist, so ist sie, mit wenigen Ausnahmen, auch dann nicht wieder lebensfähig, wenn das Trocknen bei niedriger Temperatur erfolgt ist. Die Lebensvorgänge in den Pflanzen sind von der Erneuerung ihres Wasservorrates durchaus abhängig, dieser findet fortwährend statt, ebenso wie jene von Mineralsalzen. Deshalb muss das in den Geweben vorhandene Wasser bis zu einem gewissen Grade entfernt werden. Hieraus ergibt sich, dass die Pflanze tatsächlich von einer gewissen Wasserzirkulation abhängig ist, die mit dem Wachstum größer wird. Ferner ist vom Protoplasma, dieser aktiven Zellsubstanz, erwiesen, dass es seine Nahrung unmittelbar aus den zugeführten Minerallösungen entnimmt. Dafür gibt das Protoplasma der Pflanzen- und Tierzelle an diese zirkulierenden Lösungen alle verbrauchten Stoffe ab. Auch kann das Protoplasma seinen Sauerstoffbedarf nur durch das in die Zelle dringende Wasser aufnehmen. Wir sehen also, welche wichtige Rolle das Wasser im Zellhaushalt spielt. Wir können deshalb wohl annehmen, dass, wenn ein Mensch von 160 Pfund Gewicht 100 Pfund Wasser enthält, dies nicht etwa Zufall ist, sondern einem festen Gesetz entspricht. (Hier Zellkanal einfügen!)

Von der im Körper befindlichen festen Substanz besteht etwa ein Fünftel aus Mineralsalzen, **Eisen, Kalk, Phosphor, Kali, Magnesium, Mangan, Natron, Schwefel, Silizium, Fluor, Chlor und Jod.** Von diesen Elementen sind die Chloride, Phosphate nebst Karbonaten und Sulfaten im Übergewicht. Aber selbst diejenigen Elemente, die nur in Spuren vertreten sind, wie Fluor und Jod, haben derart wichtige Funktionen zu erfüllen, dass ihre Abwesenheit, wie wir heute wissen, zum Tode führen würde. Eine der größten Unterlassungssünden der Menschheit ist die Nichtachtung der Heiligkeit des menschlichen Körpers, der doch, abgesehen von der menschlichen Seele, das erhabendste Werk der Schöpfung ist. Wir wollen als Beispiel nur ein winzig kleines Teilchen davon betrachten. Wenn wir ein wenig frisches Blut unter das Mikroskop bringen, ergibt sich für das Auge ein erstaunliches Bild. Man sieht hunderte von Blutkörperchen im Blutserum hin und her fließen, von denen die meisten rot sind. Immerhin ist auch eine beträchtliche Anzahl weißer Blutkörperchen vorhanden. Ein einziger Blutstropfen enthält viele Millionen solcher Blutkörperchen, viel mehr als wir Sterne am Himmel sehen. Deshalb kann man zur mikroskopischen Beobachtung kaum den hundertsten Teil eines Tropfen gebrauchen, wenn das Auge von dem mikroskopischen Bild überhaupt etwas auffassen soll. Diese roten und weißen Blutkörperchen wären in sich selbst genügend, die ganze Universitätsweisheit auf den Kopf zu stellen, und dennoch sind sie nicht die einzigen Bestandteile dieses kleinsten im Mikroskop sichtbaren Blutfragmentes..

Mit ihnen vereint, als Strukturteilchen oder außerhalb von ihnen in der Blutflüssigkeit, sind Eisen, Kalk, Phosphor, Natron, Kali, Magnesium, Mangan, Schwefel, Chlor und viele andere Verbindungen, auf die wir hier nicht einzugehen brauchen. Alle diese Substanzen sind stets vorhanden, wenn man reines normales Blut untersucht. Natürlicher Weise müssen sie ihren Weg durch irgend einen bestimmten Kanal nehmen und ihre Bewegung erfolgt nach ganz bestimmten Gesetzen. Wir wissen heute ziemlich genau, welche Arbeit den roten und weißen Blutkörperchen obliegt. Es steht auch fest, dass, wenn sie durch irgend welchen fremden Einfluss in ihrer Arbeit behindert werden oder ihnen der Weg zum Blute verschlossen wird, dies für den Organismus lebensgefährlich ist.

Um diesen wunderbar zusammen gesetzten Saft, den wir Blut nennen, aufzubauen, bezieht Mutter Natur ihre Baumaterialien aus der Nahrung in genau der gleichen Weise, wie sie die Nahrung aus dem Boden aufbaut. Wir wollen uns immer wieder an diese unantastbare und grundlegende Wahrheit erinnern. Wir sehen in ihr mit Ehrfurcht ein erhabenes Naturgesetz. Der ganze Charakter des Blutes hängt, abgesehen von reiner Luft und Tiefatmung, von der den Verdauungsorganen zugeführten Nahrung ab. Was für Blut haben denn aber die 400 000 Kinder unter zehn Jahren, welche jährlich in den Vereinigten Staaten sterben? Was für Blut hatten die „Zurückgewiesenen“ des Jahres 1918? Was für Nahrung erhielten beide? Darüber werden wir alsbald zu sprechen haben.

## 19 Niederbruch.

Die Nahrungsmineralien und Vitamine, auf denen unser Leben beruht, müssen in unserer Nahrung enthalten sein, so, dass unser Körper sie daraus entnehmen kann.. Alle Nahrung enthält solche, bis der Mensch sie daraus entfernt. Wenn monatelang Speisen genossen werden, die einige dieser Bildungselemente nicht enthalten, geschieht dies auf Kosten der Gesundheit. Wir die einseitige Ernährung gar so weit getrieben, dass ein großer Teil dieses natürlichen Baumaterials fortfällt, dann stehen wir alsbald vor ernsten Symptomen.

Zwar wird die durch den Nährsalzmangel behinderte Natur uns beizeiten warnen, bevor noch größerer Schaden angerichtet ist, beherzigen wir aber ihre Warnung nicht, so eilen wir schnell dem Abgrund zu, es sei denn, in der Zwischenzeit schaffe ein zufälliger Diätwechsel die lebensnotwendigen Elemente herbei. Zufall und Glück allein können das dem Zusammenbruch zu rollende Rad zeitweilig aufhalten.Bei der großen Totenarmee, die sich jährlich um 400 000 Kinder unter zehn Jahren vermehrt, war kein solcher Glückszufall zu verzeichnen. Sollte da der Mensch nicht das Gesetz zu ergründen suchen, auf welchem alles körperliche Wohlbefinden beruht? Jeder Blutstropfen ist uns ein Ausdruck dieses Gesetzes. Wenn irgend etwas mit der Reinheit des Blutes in Gegensatz kommt, ist es lebensfeindlich, „Blut ist Leben“

Weil der Mensch so viel dem Zufall überlässt, ruft er aus der Finsternis hunderte von Krankheiten als Helfer herauf, die ihm bei der Missherrschaft über die Welt mit Jammer und Elend behilflich sind. Schon beim Entfernen eines einzigen Mineralelementes aus der Nahrung fängt die Unordnung im Körper an. Wenn zwei solche Substanzen daraus entfernt werden, mag der Körper sich eine Zeit lang mit den übrigen behelfen. Tritt aber der norma-

le Ernährungszustand nicht bald wieder ein, dann gibt es Anarchie an Stelle der Ordnung.

Wenn drei, vier oder fünf lebenswichtige Substanzen aus der Nahrung entfernt werden, tritt der Zusammenbruch früher ein. Hat man noch mehr Nährsalze entfernt, dann geht es im Galopp zu Ende. Sind alle zwölf Elemente aus der Nahrung verschwunden, so beginnt der Körper zu hungern. Wer daran glaubt, dass Gott für uns diese Stoffe bestimmt hat, dem dünkt es fast eine Entweihung, sie zu verachten oder mit ihnen zu spielen und dadurch unsere Unabhängigkeit von der göttlichen Allmacht vorzutäuschen. Wenn Gottes Hand von den Menschen ausgeschaltet wird, , werden eigenartige Erscheinungen, die mit Nahrung, Ernährung, Gesundheit und Leben zusammenhängen, früher oder später den Geist umnachten. Wer die tiefen, unergründlichen Wunder des Lebens wirklich erfasst hat, dem beugen sich die Knie von selbst. Ein Mensch mag aber ein guter Gläubiger oder ausgesprochener Atheist sein, er muss doch einsehen, dass Frühstück, Mittag- und Abendessen nicht zu den Dingen gehören sollten, die man dem Zufall oder den Wünschen der profitgierigen Nährmittelfabrikanten überlässt.

Seid ihr bleich und Blutarm, habt ihr keine rechte Energie mehr, fühlt euch „herunter“ und ohne Lust und Liebe zur Tagesarbeit, haben eure Kinder glanzlose Augen, bleiche Wangen, wollen sie sich nicht recht entwickeln oder zeigen sie eigentümliche Neigungen, dann wird mit Sicherheit irgend etwas in der Ernährung nicht stimmen. Sind die Kinder heiter und gut entwickelt, Seuchenfest, was man unrechter und oft auch grausamer Weise ohne weiteres von allen Kindern annimmt, dann mag man sich zu diesem Glücke gratulieren. Dies ist aber noch lange kein Grund, die Wahrheit außer Acht zu lassen. Der Apfel fällt nach dem Gesetz der Schwerkraft vom Baum. Wenn die Kinder nach einem anderen Naturgesetz sich heute wohl fühlen, sorge du dafür, dass dies morgen auch der Fall sei. Unsere zwölf Nahrungsmineralien und die mit ihnen verschwisterten Vitamine sind keine Zufälligkeit, sie sind das Gesetz. Der Körper bezieht sie und die von ihnen kommende Widerstandskraft nur von seiner Nahrung. Um sie aber von dieser entnehmen zu können, müssen diese Stoffe darin enthalten sein. Findet er sie nicht in der Nahrung, weil sie daraus entfernt wurden, dann verliert er seine Gesundheit.

Wenn Gott die Menschen nicht mit einer ganz bedeutenden Widerstandskraft ausgestattet hätte, müssten sie sich in versiegelten Büchsen und Gläsern konservieren lassen. Der Lachs muss so eingemacht werden, weil totes Fleisch den Bakterien keinen Widerstand entgegensetzen kann. Das Blech der Büchsen ist ein Ersatzschutz gegen die Mikroben. Macht eine solche Büchse auf und lasst die Bakterien zwölf Stunden lang hinein, selbst in dieser kurzen Zeit wird sich das Ergebnis zeigen. Lasst die Bakterien zwölf Tage zu dem Lachsfleisch und die Nachbarn werden sich die Nase zu halten. Bleibt die Büchse aber geschlossen, so hält das Fleisch ein ganzes Jahrhundert lang.

Kann es etwas wunderbareres geben, als die Kraft lebendem Gewebes, die Mikroben fernzuhalten. Sie sind mindestens ebenso groß, wie diejenigen einer verschlossenen Blechbüchse. Bakterien sind das Mittel der Natur, totes zu vernichten, ohne sie würde nichts verfaulen. Wenn man eine Leiche einbalsamiert, werden die Bakterien eben eine Zeit lang von ihr

ferngehalten. Die Bakterien verwandeln totes Fleisch in Gase und Staub. Hat dieses hingegen seine Widerstandskraft verloren, dann haben die Bakterien auch im lebenden Fleisch ein lustiges Leben, nur verwandeln sie es nicht in Gase und Staub, sondern in Gift.

Derartige Bakteriengifte erzeugen Typhus, Diphtherie, Lungenentzündung oder Tuberkulose. Gegen manche Keime, denen wir unseren Körper, der ein lebender Tempel sein sollte, gedankenlos öffnen, hat Gott auch dem gesunden Fleisch keine Widerstandskraft gegeben. So entstehen schwere Allgemeinerkrankungen, die nicht nur das Knochengerüst, Blut, Nerven und Gehirn treffen, sondern oft auch die Seele. Bei Syphilis zum Beispiel, kommt es nicht nur zu wirklicher Zersetzung von Fleisch und Knochen, auch der Verstand des Befallenen kann sich umnachten. Allen gewöhnlichen Keimen aber, die außerhalb des Körpers ihre von der Natur zugewiesenen Funktionen haben und durch ihre Verbreitung täglich und stündlich auch mit Luft, Wasser und Nahrung in den Körper gelangen, steht das gesunde Fleisch gewappnet gegenüber. Mögen sie in Bataillonen aufmarschieren, sie werden spielend vernichtet. Wenn sie dagegen den Körper heimlich auf dem Wege des Lasters befallen, werden sie zum bösartigem Gifte. Sie schlagen ihre Residenz darin auf und regieren grausam und unumschränkt. Ihr Einfluss erstreckt sich dann auch auf die unschuldigen Kinder, ja sogar auf die Neugeborenen. Wer denkt da nicht der biblischen Drohung:
*„Die Sünden der Väter werden heimgesucht an den Kindern bis ins dritte und vierte Glied.“*

Mächtige Gifte, wie Arsenik, Quecksilber und die Jodide mögen die durch diese Angreifer verursachte Katastrophe eine Zeit lang aufhalten, aber es besteht auch nicht der Schatten eines Beweises, dass diese Mittel, selbst wenn sie wissenschaftlicher Weise angewendet werden, den Niedergang, vor allem auch in den kommenden Generationen, irgendwie aufzuhalten vermöchten. So bleibt es trotz allem bei der Richtigkeit des alten Bibelspruches. Heute bildet sich die unter dem künstlichen Schutze der modernen Medizin stehende Menschheit noch ein, sie könne den Naturgesetzen ein Schnippchen schlagen. Aber täglich werden neue Entdeckungen über und unter der Erde gemacht, die den Menschen einen Blick in Gottes Werkstatt tun lassen. Neue Welten eröffnen sich im Mikroskop. Kräfte, deren Kleinheit unser Geist kaum zu fassen vermag, sind am Werke und leisten Arbeit, die derjenigen großer Naturkatastrophen gleich kommen kann, nur dass sie meist noch eine viel größere Zahl von Opfern fordern.

Wir wollen uns der Größe dieser Nemesis nicht verschließen, uns aber von ihr auch nicht ins Boxhorn jagen lassen, denn die Natur hat dem Menschen auch Mittel an die Hand gegeben, seinen Körper widerstandsfähig, ja Seuchenfest zu machen und zwar ohne die Kunst des Arztes oder der Wissenschaft anrufen zu müssen. Nirgends tritt der Wahnsinn, alles was man nicht sehen und greifen kann auch nicht zu beachten, mehr zu Tage, als in der Sorglosigkeit gegenüber jenen kleinsten Lebewesen, von deren Existenz man allerdings vor 50 Jahren noch keine Ahnung hatte, und die auch heute nur von dem Auge des Gelehrten in ihrer Großartigkeit geschaut werden können. Was die bewusste hermetisch verschlossene Blechbüchse für den toten Salm, das bedeutet die natürliche Widerstandskraft im Verein mit richtig geleiteter, das heißt nach den Naturgesetzen gerichteter Intelligenz, für uns und unsere Kinder ein gleicher Schutz. Verschließt euch

doch nicht mehr der Schönheit, Wohltat und Tröstung, die uns diese Überzeugung verleiht.

## 20 Die Feinarbeit der Mineralsalze.

Folgendes kleines Experiment kann im Laboratorium eines jeden Gymnasiums ausgeführt werden. Wir können uns dadurch eine sehr gute Vorstellung von der Feinarbeit der Mineralsalze im Körper machen. Man esse zuerst eine Tablette von Lithiumzitrat, dann nehme man einen am Glasstab eingeschmolzenen Platindraht und glühe ihn über der blauen Bunsen flamme aus. Die Flamme wird völlig farblos bleiben. Jetzt streiche man den Platindraht über die Stirn oder den Handteller und bringe ihn zurück an die Flamme, welche nun das leuchtende Gelb des Natriums zeigt, das in den körperlichen Hautausscheidungen eine Rolle spielt. Wenn das Natrium die Kohlensäure nicht binden würde, die bei der Verdauung und Assimilation von Zucker und Stärke als giftiges Ausscheidungsprodukt entsteht, würde diese Säure sich in den Geweben ansammeln und sie zerstören. Deshalb führt starkes vorwiegend von denaturiertem Zucker [*)] Tafelsirup und Stärken, wie sie in der Diät der Amerikaner an der Tagesordnung sind, zu schweren Stoffwechselkrankheiten. Wir sind in Deutschland auf dem besten Wege, es den Amerikanern gleich zu tun. Natrium ist das für die Gesundheit bedeutungsvollste Element. Der kleine in der Bunsen Flamme glühende Platindraht zeigt uns eine von den vielen Funktionen, welche das Natrium in unserem Körper zu erfüllen hat. Jetzt nehme man ein blaues Glas, das einige Lichtstrahlen, die uns bei unserer Beobachtung stören könnten, nicht durchlässt. Wenn man den glühenden Platindraht durch dieses Glas betrachtet, kommt das schöne Lila der Kalium flamme zum Vorschein. Also auch das Kalium spielt eine Rolle bei den Hautausscheidungen, denn wir erhielten ja Natrium und Kalium durch berühren der Haut mit dem Platindraht.

Kalium hält die Tätigkeit und Geschmeidigkeit der Gewebe aufrecht und hilft mit dem Natrium dem Blute die als Endprodukt der Verbrennung im Lebensofen entstehende Kohlensäure weg zu schaffen. Wir wollen jetzt annehmen, dass seit der Einnahme der Lithiumzitrat-Tablette eine halbe Stunde verstrichen ist. Wir reinigen wiederum den Platindraht aufs Sorgfältigste und streichen ihn über die Stirn oder die Hand, wir halten ihn in die Flamme, welche nunmehr hochrot gefärbt ist. Das ist die Lithium-Flamme. In einer knappen halben Stunde ist das durch den Mund aufgenommene Lithium durch die entlegensten Straßen, Gassen und Gässchen unseres Körpers hindurch gewandert und erscheint nach dieser wunderbaren Reise auf der Handoberfläche.

---

[*)]Aller weißer Zucker ist denaturiert und enthält keines der vielen Nährsalze mehr, die in dem Zuckerrübensaft und der Melasse reichlich enthalten sind. Es ist aber ein Stück von Gottes ausgleichender Gerechtigkeit, dass es hauptsächlich die prassenden Schieber und Kriegsgewinnler sind, die heute ihren Magen mit derartigen denaturierten Zeug vollstopfen und dazu, ohne es zu merken, noch Sacharin-Champagner und mit aus Hauseinblase hergestellter Gelatine und zubereitete prachtvolle Sacharin-Süßigkeiten und Delikatessen hinunter schlingen, so dass schließlich zwischen Mensch und Schwein kein großer Unterschied mehr bleibt. „Wie gewonnen, so zerronnen“ wird es auch bei diesen Herrschaften heißen. Zum mindesten werden sie, wenn es vielleicht zu spät ist, erkennen, dass sie mit allen ihren Millionen sich zerrüttete Gesundheit und ein elendes Jammer- und Schmerz reiches Ende an den Hals gebracht haben.
Dr. von Borosini.

Durch diesen einfachen Versuch bekommen wir eine Ahnung von der Arbeit verborgener Kräfte unseres Körpers. Es fehlt nicht an Tatsachen, die dafür sprechen, dass das Kali dem Nervensystem leben gibt und dem Herzen seine Arbeit dadurch erleichtert, dass es die Entspannung der Herzmuskel in der Diastole begünstigt. Wenn das Herz das Blut nicht in die Lungen schickte, könnte der Körper den zum Leben nötigen Sauerstoff nicht erhalten, auch könnte er in den Millionen von kleinen Ausstülpungen und Filterbläschen nicht die „Verbrauchsgase" loswerden, welche alsdann alle seine Organe und Drüsen vergiften würden.

Viele Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Kali auch gegen jene Prozesse ankämpft, die zur Verhärtung von Muskeln, Gelenken und Arterien führen, da es die Gewebe schmiegsam und weich erhält. Man hat gefunden, dass Leinen, das aus Flachs gewebt wurde, der auf Granitboden, reich an Kali, wuchs, sich durch Biegsamkeit und Weichheit auszeichnete, während auf Kalkboden gewachsener Flachs ein hartes, leicht reiß bares Leinen ergab. Im Oktober 1915 war die Tonne, 20 Zentner oder 1000 Kilo, Kalisulfat ungefähr 200 Dollar wert, wenigstens wurde sie für diesen Preis aus Alunit von der Unitet Staates Smelting Company in Utah auf den Markt gebracht. Zu diesem Preise kaufte die Armour Fertiliser Company die ganze Jahreserzeugung jener Fabrik auf. Trotz des also damals schon hohen Kalipreises, und obwohl man die Anwesenheit von Kali im Kunstdünger als notwendig erkannt hatte, wurden 1915 einhundert sechs Tonnen Kalisalze täglich von fünfundzwanzig Destillerien in den Vereinigten Staaten bei der Zuckermelasse-Fermentation vergeudet.

Der Farmer ist durch oftmals verteilte einzelstaatliche oder Bundesbekanntmachungen darüber belehrt worden, wie notwendig die Anwesenheit von Kali für Gesundheit und Gedeihen der Pflanzen ist. Aber den Schulkindern sagt niemand, dass ihr Körper an Herzschwäche zu Grunde gehen muss, wenn er dem Herzen nicht die für dessen Arbeit unbedingt notwendige Menge Kali aus der Nahrung zur Verfügung stellen kann.

## 21 Aufbauen innen, Zerstören draußen.

Die kleinen lebenspendenden Soldaten, Blutkörperchen genannt, können ohne Eisen gar nicht bestehen. Sie selbst enthalten Eisen und sie schwimmen in einer Flüssigkeit, die solche enthält. Wäre es nicht vorhanden, würden die kleinen Soldaten sterben. Der eisenhaltige Blutfarbstoff verbindet sich mit Sauerstoff in Gegenwart von Wasser, wo immer er sich findet. Die Klinge eines Taschenmessers, der Riegel eines Haustores, der Flintenlauf oder die Feder eines Wagens werden rostig. Rost ist aber weiter nichts als eine Verbindung von Sauerstoff und Eisen. Der Chemiker nennt sie Eisenoxyd. Diese Neigung des Sauerstoffs zum Eisen ist der Ausdruck eines Gesetzes, infolge dessen der Sauerstoff seinen Weg in den Körper hinein findet. Ohne das Eisen im roten Blutfarbstoff könnte der Körper den Sauerstoff der Luft sich nicht genügend aneignen und wir würden in wenigen Minuten Tot sein.

Man braucht einen Menschen nur zwei Minuten zu würgen um ein Mörder zu werden. Durch das Würgen wird der Sauerstoff ausgeschlossen. Der Motor eines jeden Autos hat eine Drosselung.Wenn man die Maschine still stellen will, braucht man mit Hilfe der Drosselung nur die Luftzufuhr zu den Zylindern abzustellen, wodurch jede Verbrennung unmög-

lich wird. In genau derselben Weise kommt die das Leben erhaltende Verbrennung im Körper zu Stande. Auch sie hat Sauerstoffzufuhr zur Voraussetzung.

Wenn das Blut nur die Hälfte des für das Sauerstoffbedürfnis des Körpers nötige Eisen enthält, wird dieser blass und kränklich, Eisen ist eben unentbehrlich, es ist ein Teil des Gesetzes. Wenn die Körperverbrauchsstoffe, die in jeder Sekunde sich bilden, nicht ständig entgiftet oder neutralisiert und weggeschafft würden, wäre das Leben in 24 Stunden zu Ende. Werden diese Stoffe nur teilweise entfernt, so tritt Autoindoxikation -Selbstvergiftung- ein.

Der Blutfarbstoff vereinigt sich in den Lungen mit dem Sauerstoff der Luft und trägt diese lebenserhaltende Last in die Gewebe, wo die lebenswichtigen Verbrauchsstoffe oxydiert, Beziehungsweise verbrannt werden. Wenn Eisen in ungenügender Menge vorhanden ist, die dem Sauerstoffbedürfnis des Körpers nicht entspricht, dann ist es dem Sauerstoff, obwohl er außerhalb des Körpers nur darauf wartet, nicht möglich, in den Körper zu gelangen. Wenn ein Stück Holz mit Hilfe von Sauerstoff verbrennt, gibt es Rauch und Asche, genau so, wie der Rauch durch den Schornstein abgesaugt und die Asche vom Rost entfernt wird, wenn der Ofen weiter brennen soll, müssen auch die oxydierten Verbrauchsprodukte des Organismus ausgeschieden werden.

Durch die Verbrennungsprozesse im Körpergewebe entsteht Kohlensäure. Sie wird hauptsächlich vom Blutfarbstoff aufgenommen und in den Lungen in Form von Kohlendioxyd (Kohlensäure) wieder ausgeschieden. Durch diese Arbeit wird der Weg für den Sauerstoff frei gemacht. Er kann ihn aber nur betreten, wenn das Eisen ihm hilft. Wir bekommen nun eine Ahnung von der Arbeit dieser für den Ablauf der Lebensprozesse, so notwendigen Nahrungsmineralien und anderen Elementen, die nicht etwa Einzelarbeit ist, sondern in wunderbarer gegenseitiger Harmonie nach bestimmten unabänderlichen Gesetzen geregelt ist. Kalk verbindet sich mit Phosphor, Magnesium, Silizium (Kiesel) und Fluor zur Bildung von Knochen und Zahngewebe. [*)] Ist nicht genügend Kalk vorhanden, leidet der Aufbau, Zähne und Knochen verkümmern.

Wir sahen, dass Millionen von Kindern in den Vereinigten Staaten schlechte Zähne haben. Diese sind eine unmittelbare Folge davon, dass der Körper außerstande ist, Kalk, Magnesium, Phosphor und Fluor in solcher Form zu erhalten, wie sie zum Aufbau normaler Zähne nötig ist. Dies geschieht entweder, weil diese Elemente aus der Nahrung der Kinder überhaupt entfernt worden sind, oder weil sie mit anderen Nährstoffen verzehrt wurden, die sie zerstören und aus dem Körper ausscheiden.

Hühner verschaffen sich den zur Eiererzeugung notwendigen Fluor, wenn ihnen Gelegenheit geboten ist, ein wenig Granit aufzupicken. Hält man sie aber in einem hölzernen Stall und füttert sie mit fluorloser Nahrung, dann fallen die Tiere alsbald der Hühnercholera oder

[*)]Die nach der Oxydation entstehenden Säuren sind lebensgefährlich und müssen vom Organismus schleunigst unschädlich gemacht und ausgeschieden werden.
Dr. von Borosini.

Diphtherie zum Opfer. Das Eidotter verlangt unbedingt Fluor. Ebenso die Zahnemaille, die Wirbelknochen, ja selbst die Augenpupille bedarf dieses Elementes. Das Silizium besitzt mächtige antiseptische Eigenschaften. Wir haben gute Gründe anzunehmen, dass dieses Element den Körper in seinem Kampfe gegen eindringende Krankheitskeime wesentlich unterstützt. Silizium hat auch großen Einfluss auf den normalen Ablauf der Nervenfunktionen. Mit Schwefel vereint gibt es den Haaren und Nägeln Wachstum. Bär, Bison, Fuchs, Schaf, alle haben ein prachtvolles Haarkleid. Es gibt auch in der Natur keine kahlen oder dünn haarigen Eichhörnchen. Sie nehmen eben mit ihrem Futter das ihnen von der Natur zugedachte Silizium auf, und so werden auch Nägel und Haare normal ernährt.

Wenn man Tieren Futter gibt, aus dem die Mineralien entfernt werden, gehen sie zu Grunde. Es ist dieses durch zahlreiche Versuche an gefangen gehaltenen Tieren bewiesen worden. Weiße Mäuse, Kaninchen, Meerschweinchen, Schweine und Hühner bekommen bei solcher Nahrung die selben Krankheitserscheinungen, die 400 000 Kinder unter zehn Jahren in Amerika jährlich ins Grab ziehen. Die Nahrungsmineralien sind nicht nur beim ständigen Gewebeaufbau im Körper beteiligt, sie dienen auch zur Abwehr gegen zerstörende oder schädigende äußere Einflüsse.

Jetzt beginnen wir uns von dem Werte dieser Nahrungsmineralien ein Bild zu machen, und zu ahnen, was es bedeutet, dass heute noch kein Staat gegen das ganz allgemein gewordene Denaturieren und Raffinieren der Nahrungsmittel einschreitet.[*)]

## 22 Die Nahrungsmineralien eine Lebensnotwendigkeit.

Man kann einem Kinde im Laboratorium die Zerstörungskraft der Schwefelsäure leicht veranschaulichen. Wenn diese Säure sich nun im menschlichen Körper bildet, und dies geschieht fortwährend, wird sie sofort von den alkalischen Basen neutralisiert und unschädlich gemacht, welche die Natur unter normalen Verhältnissen zu diesem Zwecke stets zur Verfügung stellt. In gleicher Weise wird Phosphorsäure im Körper gebildet und neutralisiert. Kalk, Magnesium, Natron und Kali gehören zu jenen alkalischen Basen, die durch die natürliche Nahrung erhalten werden. Sind sie nicht vorhanden, dann wird der zerstörende Einfluss von Schwefel- und Phosphorsäure sich alsbald geltend machen und schließlich zur Katastrophe führen. Wenige Tropfen Schwefelsäure, aus einer Flasche getrunken, führen die Tod durch innere Zerstörung (Wasserentziehung) herbei.

Wenn Nährmittel, aus denen die Mineralsalze aus Geschäftsgründen oder durch falsche Zubereitung entfernt wurden, gegessen werden, kommt es zur Bildung freier Schwefelsäure aus dem Schwefel der Eiweißstoffe und von freier Phosphorsäure aus den vielen Phosphorverbindungen, die in Fleisch, Käse, Eiern und anderen Nahrungsmitteln enthalten sind. Diese Säuern müssen auch in Abwesenheit von alkalischen Basen, so schnell wie möglich neutralisiert werden. Dies geschieht als dann zum Schaden des Körpers auf andere Weise und wir finden sie dann ebenfalls als Sulfat und Phosphate im Urin. Wenn nämlich die neu-

[*)]Bis zum Jahre 2050 sollen auf der Erde bis zu 9 Milliarden Menschen leben. Der letzte Weltkrieg hat gezeigt, dass es nur Verlierer gegeben hat. Wie soll die Menschheit dezimiert werden?
Andre Uebele.

tralisierten Basen aus der Nahrung entfernt worden sind, dann reißen diese Säuren basische Elemente einfach aus dem lebenden Gewebe, was dessen Zerstörung gleich kommt. (Ammoniakbildung)

Wenn man Fleisch wiegt und es längere Zeit in destilliertes Wasser legt, verliert es seine, an und für sich schon geringen Kali-, Magnesium- und Kalk salze. Das Fleisch verliert auch seine Farbe. Wenn man das Fleisch in diesem Zustand kocht, ist es völlig geschmacklos. Setzt man solches Fleisch Hunden, Katzen oder anderen Tieren vor, fressen sie ein wenig, wenden sich aber alsbald davon ab. Füttert man die Tiere zwangsweise mit solchem Fleisch, dann gehen sie schneller zu Grunde, als wenn man sie hätte verhungern lassen. Die so gefütterten Tiere haben nicht nur unter dem Nährsalzmangel zu leiden, sie sind auch gezwungen, ihre Lebensreserven im Kampfe der Organe mit den gefährlichen Verbrauchsstoffen und zu deren Ausscheidung aufzubrauchen, während das glatt hungernde Tier seine Lebenskraft nicht schneller abnutzt, als der Hungerprozess mit sich bringt.

Auf die naturgesetzliche Wichtigkeit dieser Mineralsalze der Nahrung für Gesundheit und Leben des Körpers müssen wir immer wieder hinweisen und darauf, dass bei ihrer Abwesenheit Krankheit und Tod folgen. Manche „Gelehrten“ haben sich nicht gescheut, zu erklären, dass alle menschliche Nahrung Mineralsalze im Überfluss enthalte. Schon bei natürlich gebliebener Nahrung ist diese Behauptung unrichtig, sie schlägt aber der Wahrheit geradezu ins Gesicht, wenn denaturierte und raffinierte Nahrung in Frage kommt. Denn dann werden die verbrauchten Mineralsalze viel schneller ausgeschieden, als sie aufgenommen werden können.

Dies ist in besonders hohem Grade der Fall bei Tuberkulose und anderen Gewebe zerstörenden Krankheiten, in denen der Kalkgehalt des Kots denjenigen der Nahrung weit zu übertreffen pflegt. Auch bei den tausenden von sterbenden Kindern, nämlich bei allen Fiebererscheinungen tritt Demineralisation ein. Die Natur sorgt selbstverständlich für Reserven, die im Notfall verwendet werden können. Wenn aber die Diät solch „raffinierten“ Charakter hat, dass diese Reserven aufgebraucht werden, kommt es natürlich alsbald zur Katastrophe. Dies wollen wir bei der Kinderernährung ja nicht vergessen, vor allen wenn das Kind von reiner Milchdiät zu gemischter Kost übergeht, kann es durch Mangel an Kalk und anderen Salzen zu Grunde gehen. Der Schaden wird sich schon oberflächlich bemerkbar machen, indem die Zähne schlecht werden. Dies sollte aber stets als ein Zeichen viel tiefer liegender Uebele angesetzt werden. Vor-wiegende Fleischdiät ist arm an Kalk, auch in vielen Kindernahrungsmittel fehlen etwa 75% ihres natürlichen Kalkgehaltes, wenn sie auf den Tisch kommen. Deshalb ist die Fleischdiät ein solcher Fluch. Alle Mineralsalze sind im Fleisch, wenn überhaupt, nur spärlich vertreten, wenn man es nicht, wie Tiger und Leopard, samt Blut und Knochen genießt. Daher sind auch alle starken Fleischesser mit Rheumatismus, Asthma und vielen anderen Stoffwechselkrankheiten geplagt.

Man schickt sie zur „Heilung“ zu den Mineralquellen, um Kalzium-, Magnesium- und Natriumsulfat enthaltenes Wasser zu trinken. Die Wasser sind jedoch, wie groß auch ihre täglich genossene Menge sei, vollkommen nutzlos, solange man den drückenden Nagel im Schuh, hier also die falsche Diät nicht beseitigt. Wenn der Moment gekommen ist, werde

ich eingehend über richtige, auf der Wichtigkeit der Mineralsalze beruhende Kleinkinder Diät sprechen, ebenso von der vielleicht noch wichtigeren und bedeutungsvolleren, der werdenden Mutter, die dem Kinde seine gesundheitliche Grundlage geben soll.

## 23 Die Schilddrüse ein Giftzerstörer.

Lasst uns eine weitere Art zwischen Nahrungsmineralien und der Gesundheit betrachten. Wir besitzen am Halse einen Drüsenapparat, die Schilddrüse, deren wichtige Rolle im Lebenshaushalt keiner auch nur geahnt hatte, bevor Breifacher, Plum, Kischi und Bryce der Welt im allgemeinen und den Medizinern im besonderen klar machten, dass die Schilddrüse, wie auch jede andere Drüse, jedes Organ des Körpers, von der Natur zu bestimmten Zwecke geschaffen seien. Wenn die Schilddrüse erkrankt, vergrößert sie sich manchmal dermaßen, dass die Schwellung als Kropf sichtbar wird. In anderen Fällen wird die Vergrößerung, obwohl der Zustand sehr ernst sein kann, äußerlich gar nicht bemerkt und ist nur durch betasten zu fühlen. Ich habe schon früher davon gesprochen, dass die Schilddrüse, was wissenschaftlich feststeht, von den Jod Verbindungen der Nahrung abhängt.
Wir sahen, wie die Nahrungsmineralien den Körper aufbauen helfen, ebenso, dass sie beim Abbau mitwirken. Sie sind für den normalen Assimilationsprozess genauso wichtig, wie für die Ausscheidung der Körperverbrauchsstoffe. Bei letzterem Vorgang sind die Mineraljodide im Verein mit der Schilddrüse, die durch Jod beeinflusst wird, stark beschädigt, und helfen dem Körper im Kampfe gegen viele Feinde, verteidigen ihn vor allem gegen die Angriffe von Krankheiten.
Alexander Bryce hat bewiesen, dass bei dem im Darm vor sich gehenden Verdauungsprozess des Fleisches starke Fäulnisgifte entstehen, die von den Darmwänden aufgesaugt werden und in das Körpersystem gelangen, machtvollen Reiz ausüben. Hierdurch entstehen Bindegewebewucherungen in lebenswichtigen Organen, in den Blutgefäßen, ferner Arterienverkalkung, senile Degeneration (zeitige Alterserscheinung) Geschwülste und Krebs.

Metschnikoff hat gezeigt, dass die Natur in ihrem Bestreben, sich gegen die Einwirkung dieser starken Gifte zu schützen, Gift zerstörende Organe geschaffen hat, unter denen die Schilddrüse die Hauptrolle spielt. Breisacher bewies, dass die Fäulnisgifte der Fleischverdauung einen Hund schnell töten, dem man die Schilddrüse heraus genommen hat, obwohl er auf unbestimmte Zeit am Leben erhalten werden kann, wenn er nur Brot und Milch bekommt. Breisachers Versuche waren grundlegend für unsere Kenntnis von der Gift zerstörenden Wirkung der Schilddrüse. Sowohl Plum als auch Kischi kamen nach einer Serie von Versuchen zu der Überzeugung, dass die Funktion, „wohl besser eine Funktion“ (Anmerkung von Dr. von Borosini) der Schilddrüse darin besteht, die Fäulnisgifte zu neutralisieren, die durch Eiweißfäulnis im Darm entstehen.

Eine anschließende Ei-Diät macht die Kinder, wie manche Eltern wissen, „gallig“. Diese „Galligkeit“ ist weiter nichts als eine Art Selbstvergiftung, die durch ungenügende Ausscheidung des Eiweißgiftes entsteht. Eine Anzahl Drüsen bilden sich bei Kindern erst im zwölften, dreizehnten oder vierzehnten Jahre aus. Die Schilddrüse entwickelt sich erst im dritten oder vierten Lebensjahre. (Die Entwicklung geht aber dann erst an, sie ist also bei Leibe nicht beendet. Dr. von Borosini). Deshalb steht der kindliche Organismus mindestens

bis zum 10. Jahre diesen Fäulnisgiften ziemlich schutzlos gegenüber, weil normalerweise seine Schilddrüse noch nicht kräftig genug ist, um diese Gifte unschädlich zu machen und auszuscheiden.[1] Aus diesen Gründen sollten weder Kinder noch Rekonvaleszenten oder kränkliche Menschen je einen Schluck Fleischbouillon oder Fleischextrakt genießen, die reichlich Alkaloide (starke Zersetzungsgifte aus dem Fleisch der getöteten Tiere) enthalten und eine sehr gefährliche Schein Nahrung sind.[2]

In Ihrer Gesundheit geschwächten Leute, denen man „zur Anregung des Appetits“ (also gegen die Natur, Anm. Dr. von Borosini) Fleischbouillon, Hühnerbrühe oder ähnliches gibt oder die man gar auf eine solche „Kräftigungs-Diät“(?) setzt, werden häufig nur kränker, weil ihre Schilddrüse sowie andere Drüsen mit innerer Sekretion, nicht genügend funktionieren. Diese Fleischalkaloide stimulieren, bringen also eine momentane, Erregung zu Stande. Das bedeutet aber höchstens eine „Schein-Kräftigung.“[3] Weder Fleisch noch Fleischextrakt enthalten auch nur Spuren von Jod, und doch hängt die Funktion der Schilddrüse von dem aus der Nahrung entnommenen Jod ab. Weiter ist festgestellt worden, dass Tiere in der Zeit, wo sie sich von frischen Gräsern und deren Saat nähren, also im Einklang mit dem Buch der Genesis, viel tätigere Schilddrüsen besitzen.

Die großen Chicagoer Fleischkonservenfabriken haben sich diese Tatsache zu Nutze gemacht. Sie gewinnen bekanntlich aus den tierischen Schilddrüsen die in allen medizinischen Zeitschriften angekündigten Schilddrüsenextrakte. Die Untersuchung von Seidel und Tenger an Tieren, die nach dem „Union Stockyards“ in Chicago aus den Vereinigten Staaten verfrachtet werden, heben merkwürdige Ergebnisse zu Tage gefördert. Es stellte sich nämlich heraus, dass der Jodgehalt von Schilddrüsen der Schweine und Schafe ungefähr dreimal so viel Jod während der Monate Juni bis November aufweist, als zwischen Dezember und Mai. Im Sommer und im Herbst sind die Tiere auf grüner Weide, im Winter und zu Frühlingsbeginn dagegen leben sie von minderwertigem Stallfutter.

Eine andere wichtige Beobachtung, die wir ebenfalls diesen beiden Gelehrten verdanken, ist die, dass in Zeiten minderen Jodgehaltes die Schilddrüsen deutlich vergrößert sind. Es

---

[1]Kommt es im jugendlichen Körper dennoch, zum Beispiel durch Fleisch, Fisch und Geflügel oder Eier zur Bildung dieser starken Gifte, dann geht er entweder daran zu Grunde, oder die Schilddrüse entwickelt sich zu früh und arbeitet zu stark, was die spätere Erschlaffung oder andere Erkrankungen des Organs zur Folge haben kann. Hierauf hat auch Borand hingewiesen. Dr. von Borosini.

[2]Trotzdem, der Leser überzeuge sich selbst, findet man in jeder erstklassigen Apotheke lockende Reklamen etwa mit Wortlaut: „Beste Nahrung für Kranke und Rekonvaleszenten: Hühnerbouillon.“ „Kemmerichs Fleischextrakt“ bestes Kraftnahrungsmittel für Genesende. „Man frage den Arzt!“ oder Liebigs Fleischextrakts – der alte vornehme Justus von Liebig hat es wohl nunmehr aufgegeben, sich wegen diesen Hahnebüchenden Missbrauchs seines Namens im Grabe herumzudrehen, also „Liebigs Fleischextrakt wirkt Wunder bei allen erschöpfenden Krankheiten“ usw. Dr. von Borosini.

[3]Dabei gibt es leider auch heute noch Ärzte, die derartiges Zeug regelmäßig einnehmen lassen. Meist sind es die gleichen Leute, die „Krankenwein“ aus der Apotheke verordnen. „Blutbildender Medizinaal-Wein“, welche Irreführung und Schädigung des Volkes!

besteht also eine Beziehung zwischen dieser Drüsenschwellung und dem Jodgehalt.[*)] Was für eine Rolle mag der Jodmangel in der Nahrung im Leben jener 1 500 000 Kinder unter zehn Jahren gespielt haben, die in den Vereinigten Staaten während der letzten vier Jahre gestorben sind?

## 24 Geschäft gegen die Natur.

Säuglinge wie auch kleine Kinder, werden in ihrer Entwicklung geschädigt, wenn ihre Eltern oder Wärterinnen nichts von der Wirkung der Schilddrüse wissen. Es wurde gezeigt, dass die Tiere nur unter gewissen Umständen ohne Schilddrüse leben können. Trotz alledem wird dasjenige Element, das zu ihrer normalen Funktion unerlässlich ist, geflissentlich aus der Nahrung entfernt. Die Körner der Feldfrüchte, Reis, Gerste, Weizen, Hafer, Roggen und Mais enthalten sämtlich Spuren von Jod, bevor sie raffiniert werden. [**)] Aber kein Chemiker der Welt kann auch nur eine Spur der lebenswichtigen Stoffe in einer ganzen Tonne „weißen Feinmehls“ oder von Weißbrot, Biskuits, Kuchen, Tafelsirup, Mais stärke, Tapioca, Glykose, Zuckerzeug oder einer anderen denaturierten Nahrung entdecken. Wenn der Mensch also von dieser sein Dasein fristet, -und der Kulturmensch tut dies fast ausnahmslos- dann muss es zum Unglück führen.

Die Schilddrüse ist sozusagen die schützende Polizei, die im Körper ständig auf Wache steht. Das junge Menschenkind, dem man für seine Organverhältnisse unnatürliche Nahrung gibt, besitzt diese Polizei nicht, es lebt noch in einer gewissen physiologischen Anarchie. Zu viel Fleisch schädigt aber nicht nur die Schilddrüse, sondern auch die Leber. Eck machte folgenden Versuch: Er unterband die Pfortader eines Hundes nahe bei der Leber und schloss diese mithin aus dem Verdauungssystem des Tieres aus. Wenn man ein derart operiertes Tier mit Fleisch fütterte, verendete es nach drei Tagen. Dagegen konnte ein anderer so operierter Hund unbestimmte Zeit in völlig gesunden Zustand erhalten werden, wenn man ihm nur Brot und Milch gab, obwohl doch auch seine Leber außer Funktion gesetzt war.

Parlow zeigte, dass die Leber bei Fleischdiät dreimal mehr Arbeit hat, als bei fleischloser Nahrung. [+)] Nach den Untersuchungen von Bryce enthält Fleisch, wenn es für den Tisch zubereitet wird, durchschnittlich 200 000 000 Fäulniskeime in jedem Gramm. Dies zeigt aber, dass die Natur uns diesem Gifterzeuger nicht hilflos ausgesetzt hat, sonst müssten ja auch gesunde Leute an Selbstvergiftung leiden, also auch dann, wenn die Organe und Drüsen, einschließlich der Schilddrüse, durch Glücksumstände oder in bewusster Pflege normal ernährt werden und ihre Funktion erfüllen können.

Die Amerikaner essen mehr Fleisch als irgend eine andere Nation der Welt. Sie verzehren

---

[*)]Heute haben die meisten Mädchen und Frauen geschwollene Schilddrüsen. Dieses Übel hat in dem letzten Jahrzehnt derart überhand genommen, dass ein dicker Hals vielerorts als normal gilt. Siehe auch mein Buch „Verjüngungskunst.“ Dr. von Borosini.

[**)]Das gewöhnliche, in der Küche gebrauchte Kochsalz enthält stets Spuren von Jod, ebenso die meisten Quell- und Leitungswasser.

[+)]Unter Fleisch ist alles Tierfleisch zu verstehen, also auch Fisch und Geflügel.
Dr. von Borosini.

zumeist, ob sie es wissen oder nicht, Fleisch und Fleischprodukte, die sich im Zustande weit fortgeschrittener Fäulnis befinden. Wie häufig wird die Ursache einer Ptomain Vergiftung in einer Büchse Tomaten oder kondensierter Milch, einem Fruchtkuchen, in einem Käsebrot oder anderem gesucht, die wahre Ursache wird nie geahndet!

In sechsundzwanzig Monaten war ich im Stande, siebenundvierzig Fleischkonserven- und Wurstfabrikanten vor den Richter zu bringen, die desorientiertes -geruchlos gemachtes- fauliges Fleisch und daraus hergestellte Produkte verkauft hatten, deren wahrer Zustand durch chemische Prozeduren verdeckt worden war. Ich habe auch dafür gesorgt, dass einer ganzen Anzahl von Tierärzten und Inspektoren von Gesundheitsämtern der Laufpass gegeben wurde, weil sie solchen einflussreichen, aber gewissenlosen Nahrungsverbrechern, diese wahrhaften Massenmördern, in ihrem dunklen Gewerbe behilflich gewesen waren.

Die Einzelheiten dieser Prozesse sind ein Kapitel für sich. Aber selbst wenn es sich um „ehrliches“ frisches und „gesundes“ Fleisch handelt, um solches also, das von den Kadavern gesunder Schlachttiere herunter geschnitten ist, bedarf es doch eines gesunden Organismus, um es zu verdauen. Hierzu müssen alle Organe normal arbeiten können, was wiederum nur dann möglich ist, wenn sie richtig genährt werden. Moderne Geschäftsgier bringt faulige Nahrung in den Körper und entzieht ihm aus gleichen Motiven durch raffinierte Nahrung diejenigen Stoffe, mit denen die Natur die Fäulnis bekämpft.

Da Störungen in der Schilddrüsenfunktion zu schweren Erkrankungen führen, sollten wir nicht dafür kämpfen, dass jeder Mensch, gleichviel ob Kind oder Erwachsener, die ihm nötigen Nahrungsmineralien erhalte, die heute aus seiner Nahrung von der „Zivilisation“ in unverantwortlicher Weise entfernt werden. Der Frühling ist die Zeit höchsten Schaffens in der Natur. Einzig der Kulturmensch fühlt sich im Frühling schlapp. Um sich herum, überall, wo die Natur unbelästigt arbeiten kann, gibt es Wunder auf Wunder der Entwicklung und des Wachstums zu schauen. Mit Macht strebt der Keim durch das schmelzende Eis oder hebt den Stein empor. Welche verhaltene Kraft liegt in der schwellenden Blütenknospe? Nur der elende, kummervolle Mensch steht abseits von all diesem Gefunkel und Glänzen des Frühlings.

Und doch, genau so wie die Erde in ihrem Inneren den Keim des grünen Grases birgt, so hat sie auch in des Menschen Herz des Frühlings Frische gezeigt. Ist denn der Mensch nicht auch ein Stück Natur? Unterliegt er nicht ebenso ihren Gesetzen, wie alle anderen Geschöpfe? Er braucht „künstliche Anregungsmittel“ oder bildet sich ein, dass er sie brauche, doch nur, weil er den Lebensgesetzen nicht folgt, ihnen gegenüber seinen Augen verschließt und glaubt eigene Gesetze aufstellen zu können.

**Unglücklicher Weise aber bedeuten diese dem Menschenwitze entsprungenen Gesetze den Krieg gegen die Natur, und der Mensch bezahlt den Preis mit frühem qualvollem Siechtum und Tod.**

Es ist an der Zeit, unsere Kinder darüber zu belehren, dass, wenn die große, starke und tüchtige Menschen werden wollen, sie die Nahrung essen müssen, die Gott für den wach-

senden Körper vorgeschrieben hat. Was das für Nahrung ist, werden wir alsbald sehen.

## 25 Wunder des Pflanzen- und Tierlebens.

Im Tier und Pflanzenkörper sind die sechzehn Nahrungsmineralien in hochgradig komplizierten Verbindungen enthalten. Wie sie zu solchen im Organismus aufgebaut werden, so werden sie auch wieder darin zerstört. In Krankheitszeiten fallen sie natürlich eher auseinander, als im gesunden Zustande des Körpers. Wenn das Gewebe durch tägliche Abnutzung zerstört wird, kommt es zur Bildung einfacherer Verbindungen die alsdann ausgeschieden werden. Um aber die zerstörten und ausgeschiedenen Gewebe ersetzen zu können, müssen dem Körper die Bauelemente des Zellgewebes ständig zugeführt werden. Soweit sich diese Elemente im Ackerboden befinden, können wir von lebloser Materie sprechen. Die chemischen Prozesse durch welches diese leblose Material in lebendes Gewebe umgewandelt wird, sind mit einem einzigen Unterschied die gleichen bei Pflanze und Tier.

Die Pflanzen nämlich können die leblosen Nährstoffe unmittelbar aus dem Boden aufnehmen und daraus die komplizierten, hoch organisierten Verbindungen ihrer Struktur herstellen. Die Tiere haben diese Fähigkeit nicht, sie sind in ihrer Nahrung abhängig von jenen organischen Verbindungen, welche die Pflanzen aus dem Erdreich aufgebaut haben. Wäre dem nicht so, dann könnte der Mensch ja von Erde, Steinen und gebranntem Kalk leben und daraus alle nötigen Baustoffe entnehmen. Wir sahen früher, warum er das nicht kann.

Die Pflanzen beziehen die Energie, welche ihnen die Kraft zu diesem wunderbaren Verwandeln toter Materie in lebendes Gewebe gibt, von der Sonne. Nur im Sonnenlicht können sie diesen Gewebeaufbau bewirken. Grünes Gras wächst nicht im dunklen Keller. Wir wissen, dass die Pflanzen mit Hilfe des Sonnenlichtes fähig sind, Kohlensäure und Stickstoff der Luft mit Wasser und den Mineralsalzen der Erde in Stärke, Fett und Eiweiß zu verwandeln. Die Erdmineralien sind für diese Arbeit unerlässlich. Diese Fähigkeiten erlangen die Pflanzen durch eine chemische Substanz, die den Namen „Chlorophyll“ hat. Um aber seine wichtige Arbeit besorgen zu können, braucht das Chlorophyll die Sonne. Wie die Arbeit vonstatten geht, wissen wir nur zum Teil. Wir können aus Pflanzen und Tieren gewisse Substanzen gewinnen. Man nennt sie Enzyme, Fermente oder Vitamine. Einige davon heißen Pepsin, Trypsin und Ptyalin. Es gibt noch viele andere, mit deren Namen wir unser Gedächtnis nicht belasten wollen. Diese Fermente und Vitamine sind auch im Keime und unter der Hülse von Samenkörnern enthalten. Man findet sie im Knochenmark, im Eidotter, in Blättern, frischen Fruchtsäften und allem Grünen. Sie sind für die Gesundheit des Körpers genau so wichtig, wie die Nährsalze der Nahrung. Wir wissen heute genau, dass diese Stoffe den menschlichen Körper befähigen, die aus den Pflanzenstammende Nahrung für den Körper aufnahmefähig zu machen und sie zu arteigenem Gewebe umzuwandeln.
Gewöhnliche Bäckerhefe enthält ein solches Ferment, das im Stande ist, Stärke und Zucker in Alkohol und Kohlensäure umzuwandeln. Es besitzt also die Kraft, die molekulare Zusammensetzung von Zucker und Stärke anders zu ordnen. Es dürfte interessieren, dass die beiden tödlichen Gifte: Formaldehyd und Holzgeist genau die gleichen Elemente enthalten, wie der aus Getreide stammende Alkohol und die Essigsäure oder Whisky und Essig.
Stärke, Zucker, Glykose, Milchsäure und Karbol enthalten Sauerstoff, die einzigen Unter-

schiede bestehen in der Anzahl von Atomen und deren Stellung zu einander, also der Anordnung, diese macht aus manchen von ihnen begehrenswerte Nahrung aus anderen die stärksten Gifte. Durch Fermente kann man gewöhnliche Stärke in Zucker verwandeln. Dieser kann wieder durch Einwirkung anderer Fermente in Milchsäure, Alkohol und Essigsäure verwandelt werden, wobei es ganz auf das Ferment ankommt, welches bei der Verwandlung stattfindet. Mit anderen Worten: Es gibt gute und schlechte Fermente. Dass wir mit Hilfe von sogenannten „Harmlosen" Konservierungsmitteln häufig die schlechten Fermente fördern und die guten abtöten, werden wir später sehen

Man war früher der Meinung, dass die in Verdauungsdrüsen gefundenen Fermente die einzigen im Körper wären. Auch waren unsere Kenntnisse von ihrer Tätigkeit im Verdauungsprozess nur gering, und man beschränkte sich deshalb bei der Behandlung vieler Krankheiten allein auf die Bekämpfung der Symptome, weil man die Krankheitsursachen nicht ahnte. Heute wissen wir, dass es viele verschiedene Fermente gibt, dass sie in jeder Zelle anzutreffen sind und mit den Lebensvorgängen im Körper innig zusammenhängen. In den Leberzellen allein hat man beispielsweise ein Dutzend verschiedener Fermente gefunden. Auch im Leben der höheren Pflanzen spielen solche Organfermente eine sehr wichtige Rolle. Durch sie werden die Pflanzen zum Beispiel in Stand gesetzt, den Stickstoff der Luft in assimilierbare Form umzuwandeln.

Man sieht also, dass, selbst bei Anwesenheit aller notwendigen Nahrungsmineralien (Nährsalze), das Pflanzen und Tierleben keine normalen Formen annehmen kann ohne das Vorhandensein dieser Fermente. Jedes von Ihnen hat seine besondere Aufgabe zu erfüllen. Im Tierkörper zum Beispiel können manche Fermente, wie das Pepsin nur bei Anwesenheit von Säure arbeiten. Andere wieder, zum Beispiel das Ptyalin benötigt alkalisches Milieu. *) Wieder andere können in saurer, alkalischer oder neutraler Lösung arbeiten. Manche Fermente wirken nur auf ganz bestimmte Substanzen und unter feststehenden Bindungen ein. Fett spaltende Fermente beispielsweise haben nur Einfluss auf Fett, Butter, Sahne und Öl; Dia statische Fermente nur auf Stärke und Zucker; Proteolytische Fermente wiederum wirken nur auf Eiweißstoffe ein.

Von der chemischen Zusammensetzung dieser Fermente wissen wir so gut wie nichts, ebenso wenig wie von den Vitaminen. Was wir aber sicher wissen ist, dass falsche Ernährung, schlecht zubereitete oder durch Raffinierung entwertete Nahrung, einen Ferment feindlichen Einfluss hat, und dass wir im Körper eine physiologische Verwirrung schaffen, die zu Krankheit und Tod führt, wenn wir solche Einflüsse zu lassen.

## 26 Die Nahrungsasche.

Wir wissen vom Magensaft, dass er sauer reagiert, Natrium, Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Mangan, Eisen und Chlor enthält und dass er in seiner physiolo-

*) Ragnar Berg fand, dass der Mundspeichel, dessen wichtigster Bestandteil das Ptyalin ist, auch in schwach saurer Lösung gut weiter arbeitet. Hierdurch erhält die Lehre Horace Fletschers doppelte Bedeutung, da gut durch gespeichelte Nahrung, also auch während sie im Magen liegt, vom Speichel weiter bearbeitet wird, was für den Ablauf des ganzen übrigen Verdauungsprozesses wesentlich ist. Dr. von Borosini.

gischen Wirkung von allen diesen Elementen anhängt. Wenn wir irgend eines davon entfernen, es irgend wie verändern oder den Körper an dessen Aufnahme hindern, in dem wir es aus der Nahrung nehmen, dann kommt es zu einem unnatürlichen Zustand des Magensaftes, der zu Verdauungsstörungen führen muss. Wir wissen vom Safte der Bauchspeicheldrüse, dass er entgegen dem Magensafte alkalisch ist und Natrium, Kalium, Phosphor, Magnesium und Kalzium enthält. Hieraus lernen wir, dass ein Teil der Verdauung im sauren, ein anderer Teil in alkalischen Medium erfolgt. Unser Organismus ist eben ein wunderbar eingerichtetes Laboratorium.
Wenn wir uns aber darüber klar werden, welch ein Wunderwerk der menschliche Leib ist, dann wird es uns vielleicht auch auf dämmern, dass der Mensch daran nicht achtlos vorübergehen darf, und noch weniger sollte er es wagen dürfen, aus Profitgier hunderte Arten „nährloser Nahrung“ zu fabrizieren, wie sie heute auf dem Frühstücks-, Mittags- und Abendtisch von Millionen ahnungsloser Menschen kommen.

Die Enzyme, Fermente und Vitamine haben einen solch grundlegenden Einfluss auf die Verdauung, dass wir von der Tatsache geradezu bestürzt sein müssten, dass diese Stoffe durch ganz allgemeinen Fabrikationsmachenschaften aus unserer täglichen Nahrung entfernt oder in eine Form gebracht werden, die es ihnen nicht erlaubt, ihre Funktion zu erfüllen. Die Mineralsalze, die wir beschrieben haben, die Fermente, Enzyme und Vitamine, sie alle werden aus unserer täglichen Nahrung durch Geschäftspraktiken entfernt, was auch zu einer ganz falschen Erziehung des Geschmackes führt. Den Industrien, welche diese Stoffe aus der Nahrung entfernen, ist es ganz herrlich gelungen, mit der Reklamepauke prachtvolle Erklärungen und Rechtfertigungen ihres Gebahrens in die Welt zu schreien und es muss leider zugegeben werden, dass es ihnen auch im hohen Maße gelungen ist, jeden Versuch zur Reform alsbald einzunebeln und mit Hilfe gelehrter Dunkelmänner zu entkräften.

Es finden sich immer wieder Ärzte oder Nahrungsmittel- und physiologische Chemiker, die etwa erklären:

*„Über den Nahrungsstoffwechsel, über die dabei obwalteten chemischen Vorgänge, ferner über die Tätigkeit der Enzyme und der Bakterien, wissen wir so gut wie nichts. Deshalb sollten wir uns auch über den Nährsalzgehalt der Nahrung keine Gedanken machen. Wir bekommen aus unserer verschiedenen Nahrung so viele Mineralien, dass wir ruhig den größten Teil derselben daraus entfernen können, auch ist uns so wenig über die Tätigkeit dieser Mineralien im Körper bekannt, dass die Sache jedenfalls durchaus keinen Grund zur Beunruhigung bietet. Es gibt so viele Nahrungsmittel, welche die Mineralsalze und Vitamine so reichlich entfalten, dass sie durch Fabrikationsprozesse aus guten Gründen aus anderer Nahrung entfernten derartigen Stoffe völlig aufwiegen, und wir uns über diese Dinge gar keine Gedanken zu machen brauchen.“*

In hochangesehenen Zeitschriften und Tagesblättern erscheinen regelmäßig von „Autoritäten“ gezeichnete Aufsätze, deren Hauptzweck ist, die natürliche Beunruhigung zu beschwichtigen, die in der Bevölkerung durch den jährlichen Tod von 400 000 Kindern unter zehn Jahren in den Vereinigten Staaten entstehen könnte.In diesen Hygienischen oder diätetischen Aufsätzen wird dann ausnahmslos die „edle“ Nahrungsmittelindustrie verteidigt,

die natürlich schwer leiden würde, wenn ihre, den Gesetzen und Menschenrechten Hohn sprechenden Machenschaften an den Tag kämen und wenn ihr das Handwerk gelegt würde.

Aus selbstsüchtigen Gründen sagen uns diese „Afterautoritäten", dass wenn wir nur genügend Kohlenhydrate, Proteine (Eiweiß) und Fette haben (Brot, Fleisch und Butter) wir uns über Mineralsalze oder Fermente in unserer Nahrung den Teufel zu kümmern brauchen. Trotz dem geben diese Herren zu, dass sie über die Nahrungsmineralien nichts wissen. Bis 1912 hat das Publikum tatsächlich die Gelehrten immer nur von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten reden hören [*], außer diesen wurde etwas nebenbei, auch noch der „Nahrungsasche" Erwähnung getan, die aber weiter keine Bedeutung hatte. [2)] Die Rubrik „Asche" wurde bis in die neueste Zeit kaum beachtet, auch von „Diätethikern" nicht. Sie wussten nicht, was sie damit anfangen sollten und ließen in Folge dessen die Sache unbeachtet. [3)] Als es dann bei einigen Forschern in Europa und Amerika dämmerte, dass eine reinen Kohlehydrat-, Eiweiß- und Fettdiät den Körper nicht lebensfähig machen könne, hat man der verachteten „Asche" plötzlich große Aufmerksamkeit geschenkt.

Ärzte und Chemiker erklärten offen, dass sie persönlich über die Beziehung der Asche zur Nahrung wüssten, und fragten, wo man sich hierüber informieren könnte. [4)] In der Nahrungsasche sind aber die Mineralsalze enthalten, wenn diese entfernt werden, nehmen sie die Vitamine mit. Ganze Tonnen Asche loser Nahrung, denaturierter Nahrung und nährloser Nahrung wurden zusammen mit guter und bekömmlicher Nahrung auch von den 400 000 Kindern unter zehn Jahren verzehrt, die voriges Jahr in den Vereinigten Staaten der Rasen deckte. Wie viele heute noch am Leben wären, wenn man keine ihrer Nahrungsmittel denaturiert hätte, das heißt wenn sie nur bekömmliche Nahrung verzehrt hätten? Auf diese Frage werden wir die Antwort nicht schuldig bleiben.

---

[*)]Auch in Deutschland reiten viele „Autoritäten" noch auf diesem alten Gaul. Dr. von Borosini.

[2)]Gustav von Bunge und vor ihm Graham, ferner Gustav Jäger und vor allem Lahmann hatten die Wichtigkeit der Nährsalze längst erkannt, aber gehört hat niemand auf diese Männer. Sie wurden im Gegenteil angefeindet und verspottet.
Dr. von Borosini.

[3)]Welch Haar sträubende Verhältnisse auf diesem Gebiete der „exakten Wissenschaft" noch obwalten, geht auch daraus hervor, dass die Analysen der Nahrungs Mineralsalze in den großen Handbüchern, zum Beispiel dem von König, geradezu von Unrichtigkeiten strotzen, die dann von den Gelehrten einfach abgeschrieben und in neue Lehrbücher übernommen werden. So geht die Abschreib-Schraube ruhig weiter. Wenn man dann hört, dass der verdiente Ragnar Berg, welcher die Richtigstellung der Nahrungsmittelanalysen sich zur Lebensaufgabe gemacht hat, sein Laboratorium bei Lahmann auf dem Weißen Hirsch verlassen musste, weil das Geld nicht mehr dazu vorhanden ist, ohne dass sich in Berlin auch nur eine Hand regt, dann zweifelt man mal wieder am gesunden Menschenverstande der „Berufenen".
Dr. von Borosini.

[4)]So geht es auch unseren deutschen Ärzten. Ihnen daraus einen Vorwurf zu machen, wäre ungerecht, denn am guten Willen zum Lernen hat es wohl nicht gefehlt, vielmehr daran, dass der Gegenstand nirgends gelehrt wurde.

Dr. von Borosini.

## 27 Der Kalk im lebenden Körper.

Die Geschichte des Lebens auf dieser Erde und darin einbegriffen diejenigen der Kleinlebewesen, (Mikroorganismen und Bakterien) ist zugleich eine „Nahrungsfrage." Wie der Menschenleib sich aus der Nahrung entnommenen Baumaterial aufbaut, so haben die Bakterien ebenfalls ihre Baunährstoffe. Je nach Art ihrer Nahrung können Bakterien zu äußerster Tätigkeit oder Trägheit gebracht werden. Auch der Mensch ist in gleicher Weise von seiner Nahrung abhängig. Die errötende Maid von sechzehn Jahren und der Kraftathlet von dreißig Jahren stellen in physischer Beziehung die Totalsumme ihrer assimilierten Nahrung dar. Der alte, vor seiner Auflösung stehende Mensch enthält, was den Assimilation und Ausscheidungsprozessen seines Lebens übrig geblieben ist. Der neugeborenen stellt in seiner rosigen Frische und seinem kleinen schläfrigen Dasein nur den Bruchteil von Nahrung dar, den es sich während des Embryonaldaseins in seinen Knochen und Geweben hat zu eigen machen können.

Die Bakterien, welche Milch, Eier, Fleisch, Fisch und andere Nahrung in Gifte verwandeln, zeigen je nach ihrer Tätigkeit, ob sie den für ihre rapide Vermehrung günstigen Nährboden gefunden haben, oder ob ihrer normalen Ernährung und Fortpflanzung Schwierigkeiten entgegenstehen. Die Bakterien, dies wollen wir uns recht gut merken, sind genauso von den Mineralsalzen und Kolloidverbindungen abhängig wie der Mensch. In unserem Fortschreiten werden wir hierfür manchen recht interessanten Beweis erbringen können.

Wir wissen schon jetzt, dass zwölf Mineralelemente unserem Körper in hoch organisierter Form von der Nahrung als Baumaterial überwiesen werden. Manche Nahrung enthält nur einige dieser Elemente, andere enthält sie alle in genügenden Mengen. Viele Nahrungsmittel enthalten zum Beispiel Kalke in hoch organischer Verbindung, wie er dem Körper willkommen ist. Aber die Geschäftsgier entfernt solchen Kalk aus der Nahrung. Auch althergebrachte, lächerliche Zubereitungsarten entfernen den Kalk, solcher Wahnsinn würde wohl nicht mehr geduldet werden, wenn wir uns über die Aufgaben klar wären, die das Calcium im Organismus zu verrichten hat. Der Kalk unterstützt die Verdauungsfermente in ihren Verrichtungen. Wenn man der Nahrung des Kalkes beraubt, kann es keinen normalen Verdauungsvorgang mehr geben. Der Kalkeinfluss auf die Fermente ist aber nicht auf den Verdauungskanal beschränkt. Wir sehen ihn auch im Laboratorium und in der Nährmittelfabrik bei seiner Arbeit.

Lab zum Beispiel ist ein Ferment, es wird bekanntlich dazu benutzt, Milch zum gerinnen zu bringen. Dickmilch ist aber der erste Schritt zur Käsefabrikation Damit das Lab seine Arbeit in der vom Käsemacher erwarteten Weise tun kann, muss das in aller normalen Milch enthaltene Calcium völlig löslich sein. Um dieses zu gewährleisten, fügt der Käsefabrikant Salzsäure zu der Milch. Er weiß genau, dass, wenn das Calcium aus der geronnenen Milch ausfiele, dieses niemals zu Käse wird. Oxalsäure würde den Kalk sofort aus der Milch ausfällen, ebenso das Sterilisieren bis zum Kochpunkt. In aller Milch, die so behandelt und dadurch von ihrem Kalkgehalt befreit wird, weigert sich das Labferment zu arbeiten und der Käsefabrikant kann daraus keinen Käse fabrizieren. Wenn ein gesunder Mensch sich in den Finger schneidet, sorgt das Blutcalcium sofort dafür, dass das aus der Wunde tretende Blut

gerinnt und die Wunde verklebt. Wäre dies nicht der Fall, würde der Mensch zu Tode bluten.

In manchen Krankheiten, in denen der normale Gehalt an Calcium nicht mehr im Blut ist, heilt die Wunde nicht. Eines der gewöhnlichsten Symptome von Blutarmut, Bleichsucht, Übersäuerung, Nervenerschlaffung und dergleichen ist die überaus schwierige Heilung selbst kleiner Wunden. Die Chirurgen spritzen in Anbetracht der Wichtigkeit des Calciums für die Wundheilung häufig vor ersten Operationen eine Lösung von Calciumlactat in den Körper ein, um starken Blutungen möglichst vorzubeugen.

Aber in keinem Restaurant oder Hotel findet sich auch nur der geringste Hinweis auf die Wichtigkeit des Calciums. Auch in der Nährmittelfabrik hängt kein Plakat, das den Fabrikanten auf die schwere Gefahr hinwiese, welche der Menschheit durch die Entfernung von Calcium oder anderen Mineralsalzen aus der Nahrung drohen.[*)] Gleichwohl, wenn wir dem Blute nicht die nötige Menge Kalk zuführen, vermindern wir im selben Verhältnis unsere Lebenskraft und unsere Seuchenfestigkeit.

## 28 Kinder müssen leiden, werdende Mütter werden entkräftet.

In jeder Küche, jedem Restaurant, Hotel, Hospital, Waisenhaus oder Gefängnis wird die Nahrung durch falsche Zubereitung nicht nur ihres Kalkes, sondern auch der übrigen Mineralsalze und Vitamine beraubt. Bevor die Nahrung noch in die Küche kommt, hat der Fabrikant häufig schon einen großen Teil der unersetzlichen Nährsalze daraus entfernt. Dr. James R. Mitchel vervollständigte, während er an der medizinischen Fakultät der Fort Worrh Universität Chemie las, die Untersuchungen anderer Forscher, in dem er die Gebisse der Schulkinder von Louisville untersuchte. Es stellte sich heraus, dass 86% der Kinder schlechte Zähne hatten, obwohl sie in einem Kalkstaate wohnten. Ganz Kentucky ist sozusagen ein Kalksteinbruch. Trotz dieser Millionen Tonnen von Knochen- und Zahnbaumaterial hatten die Kinder dieses Kalkkönigreiches so viel Schwierigkeiten, für ihren Körper das nötige Calcium zu erhalten, dass selbst in der Kalkhauptstadt 86% der Kinder deutlichste Zeichen von Kalkmangel aufwiesen.

In nicht gerade schmeichelhaften Worten gab der Gelehrte seiner Entrüstung darüber Ausdruck, dass die Zahnärzte Mundhygiene predigen, Zahnpasten und Zahn wässer verordnen, Plomben einsetzen, Kronen und Brücken machen, aber die eigentliche Ursache des Zahnverfalls vernachlässigen. Durch diese der Wahrheit entsprechenden Äußerungen zog sich Dr. Mitchell die Missgunst der „Berufenen“ zu. [**)] Wenn ihm kein Calcium in der Nahrung geboten wird, muss der Organismus das zur Aufrechterhaltung der inneren Sekretion notwendige Calcium seinen Geweben entnehmen. [1)] die einzigen Stellen, denen er solches entneh-

---

[*)]Calcium ist auch besonders wichtig für die Bildung von Zellkernen, also zur Zellvermehrung und Zellerneuerung. Hoffmann.
[**)]So etwas soll auch in Deutschland möglich sein.
Dr. von Borosini.
[1)]Natürlich spricht hier auch der Mangelhafte Gebrauch der Zähne seine deutliche Sprache. Jedes Organ wird durch seinen physiologische Tätigkeit gekräftigt.

men kann, sind Knochen und Zähne. Der Zahnkalk wird nach und nach abgebaut, bis schließlich nur eine dünne Schale des aus Fluor bestehenden Zahnschmelzes übrig bleibt.

In Irland, das sehr unter Kalkmangel zu leiden hat, haben die Bauern ein altes Sprichwort:
„Mit jedem Kinde geht ein Zahn."
Das Volk hat wohl bemerkt, dass mit der Mutterschaft sehr häufig Zahnleiden einhergehen. Das Kind im Mutterleib deckt seinen Bedarf an Calcium eben aus dem mütterlichen Kalkbestand, eine Beobachtung, die ja manche Forscher gemacht haben.[2)] Wenn der Kalk aus der Zahnstruktur abgebaut wird, bleibt schließlich, wie wir sahen, eine dünne äußere Schmelzschicht übrig, welche durch Fluormangel meist noch dünner wird, als sie normalerweise schon ist. Diese dünne Schale bricht natürlich bei nächster Gelegenheit zusammen. Nunmehr steht steht dem Zutritt der Fäulnis-Bakterien nichts mehr im Wege, und sie können alsbald ihr Werk beginnen. Wir sehen also, dass der Zahn schon lange bevor sich äußerlich etwas zeigt, vollkommen ruiniert ist.

Zucker und Fruchtsäuren haben keinen Einfluss auf die Emaille normaler Zähne. Man kann einen gesunden Zahn monatelang in ein Zucker- oder Fruchtsäurelösung legen, ohne dass er irgendwelche Veränderungen zeigt. Die Versuche von E. Howard Tunison und anderen haben dies bewiesen. Zucker hat keinerlei direkten Einfluss auf die Zähne. Der Zahnarzt aber behandelt nur die Symptome und nicht die Ursache, wenn er hohle Zähne füllt oder Kronen setzt. Dies soll beileibe nicht heißen, dass der Verfasser die Arbeit der Zahnärzte nicht in ihrem ganzen Werte schätzte.

Zucker und Calcium haben eine bemerkenswerte Neigung zu einander. Wenn raffinierter Zucker oder Glykose, die beide völlig frei von Mineralsalzen und deshalb wie destilliertes Wasser, Mineral hungrig sind, in großen Mengen verzehrt werden, greifen sie das lösliche Calcium der Körpergewebe an. Die Gewebe wiederum rauben sich ihr Calcium aus dem Blute. Das Blut aber, das ohne einen Mindestgehalt von Kalk nicht auskommen kann, stiehlt seinen Bedarf den Zähnen oder Knochen, dies wissen wir aus den Versuchen von Voit und anderen. Auch der Drogist weiß, wie schön sich Calcium mit Zucker verbindet. Er fabriziert aus diesem Grunde den sogenannten „Kalksirup". Tausend Teile Wasser lösen etwa einen Teil Kalk. Fügt man jedoch Zucker zum Wasser, so löst sich etwa fünfunddreißig Mal mehr Calcium darin auf.

Wenn Kinder und werdende Mütter weiter so große Mengen raffiniertes Zuckerzeug, Glykose oder Stärke essen und die Nährmittelfabrikanten die löslichen Mineralsalze aus ihren Nährmittel entfernen, wird die Menschheit langsam zu Grunde gehen.

Während wir Schritt für Schritt im Studium der lebenswichtigen Nahrungsmineralien fortfahren, nähern wir uns einer der wichtigsten Ursachen der Kindersterblichkeit, der Bleichsucht und Blutarmut bei Frauen und, wie ich später noch beweisen werde, einem der

---

Dr. von Borosini.

[2)]Deshalb pflegt sich auch die Tuberkulose in der Schwangerschaft zu verschlimmern, da alsdann der zur Verheilung nötige Kalk vom Kinde beansprucht wird.
Dr. von Borosini.

hauptsächlichen Gründe der Mutterschaftsbeschwerden, sowie andere vermeidbarer Übel, welche Kinder und Erwachsene befallen.

Die Fleischer zerstampfen die Knochen vom Ochsen, Schaf und Schwein und verkaufen sie als „Hühnerfutter". Hühner- und Geflügelzüchter wissen seit langem, dass wenn man den Tieren solches Futter nicht reichlich gibt, oder keinen Kalk in Form von verpulverten Austerschalen oder in ähnlicher Form zur Verfügung stellt, die Tiere alsbald weichhaltige Eier und später überhaupt nicht mehr legen.

Wenn man Hunde auf reiner Fleischkost hält, ohne sie mit Blut und Knochen zu füttern, bekommen sie schlechte Zähne, genau wie der Mensch. Ihre Haut wird spröde, ihre Haare fallen aus und sie werden schlecht gelaunt und bissig. Auch die Löwin in der Menagerie bringt weich knochige Junge zur Welt, wenn sie nur Fleisch bekommt. Dieses enthält eben den für die Knochenbildung der Jungen nötigen Kalk nicht.

Wenn man Mäuse in der Gefangenschaft mit destilliertem Wasser und „schönen weißem Mehl" füttert, wie es in jedem guten Kolonialwarengeschäft zu haben ist, dann werden sie „nervös", genauso wie die Menschen „nervös" werden, wenn sie in ihrer Nahrung nicht das nötige Calcium finden. Wenn diese Kalkfreie Diät fortgesetzt wird, bekommen die Mäuse Krämpfe und machen in der Zwischenzeit alle Symptome von Pellagra, Beri Beri, Übersäuerung und allgemeine Erschlaffung durch.

Welche Rolle spielt die Kalkentfernung aus der Nahrung vieler Millionen Erwachsenen im Alter von 40 Jahren und darüber, die an Arterienverkalkung, Herzkrankheiten, Gicht, Bright'scher- und Basedow'scher Krankheit, Diabetes und Krebs leiden, und zu Grunde gehen?

## 29 Verkünstelung und Natur.

Wenn man im Laboratorium Pneumoniekokken, (Erreger der Lungenentzündung) studiert, findet man, dass einige Tropfen Kalklösung eine Kultur, die sich nicht entwickeln will, sofort zu lebhaften Wachstum anregt. Calcium ist notwendig zur Stärkung der Knochen, zur Verhärtung der Zähne, zur Kräftigung der Muskeln, und um die Nervenspannkraft aufrecht zu erhalten. Das Blut braucht Calcium, um gerinnen zu können. Das Herz braucht zu jeder Pulsation Calcium, ebenso brauchen es die Verdauungsdrüsen, die Nerven und andere wichtige Körperorgane, wenn Gesundheit und Leben erhalten bleiben sollen. Wenn man einem kleinen Kind das Calcium aus der Nahrung nimmt, bekommt es alsbald Knochenerweichung. Seine Muskeln fangen aus Kalkmangel an zu zittern und zu zucken, ähnlich verhalten sich die Nerven.

Wir wissen wie Oxalsäure auf den Körper wirkt, wenn sie mit der Nahrung in ihn hinein kommt. Wie andere Chemikalien auf den Gewebekalk wirken, wissen wir nicht. Dennoch fragt der Nährmittelfabrikant nicht danach, was für eine Wirkung auf die Lebensprozesse seine Bakterien tötenden „Konservierungsmittel" haben können. Die Fabrikanten erklären ihre Zusätze für „Harmlos". Sie finden auch Gelehrte, die ihnen zustimmen. Dadurch wird ihnen derart der Nacken gesteift, und sie kommen mit solch plausiblen und überzeugenden

Erklärungen an die Öffentlichkeit dass sich sogar die Regierung einfangen lässt und ihnen erlaubt, hunderte von Nährmitteln mit ihren Chemikalien zu verfälschen.

Eines ist sicher! Überall in der Kultur sehen wir Siechtum und vorzeitigen Tod. Frauen und Männer schleppen sich bis zu ihrem 50ten Jahre und darüber, von einer Krankheit zur anderen, anstatt die selben 50 Jahre glücklich und in voller Gesundheit und Blüte zu verbringen, und trotzdem erklären „berufene“ Autoritäten es als „unwissenschaftlich“, vorzeitigen Tod und vermeidbare Krankheiten mit unseren Diätwahnsinn in Verbindung zu bringen. Wir werden später untersuchen, ob es unwissenschaftlich ist, zwischen Krankheit und Diätfehlern Beziehungen anzunehmen, oder ob dieser Vorwurf nicht auf jene Berufenen zurückfällt, die ihn uns gemacht haben.

So viel wissen wir, dass etwa ein Dutzend Chemikalien von Gesetzes wegen den in Amerika gehandelten Nährstoffen hinzugefügt werden dürfen. Ein weiteres Dutzend darf in einigen Staaten der Union solchen Nährstoffen hinzu gefügt werden, die nicht zum staatlichen Zwischenhandel bestimmt sind. Andererseits können 12 notwendige Mineral-Elemente, ohne mit dem Gesetz in Konflikt zu kommen, aus den Nährmitteln entfernt werden. So kann der Fabrikant also nach Gutdünken von der Formel der Natur abziehen oder ihr hinzufügen und braucht nur auf eines Rücksicht zu nehmen, nämlich auf sein „Geschäft“.

Die 400 000 Kindern unter zehn Jahren verzehrt, die voriges Jahr in den Vereinigten Staaten starben, liebten ihre „unschuldigen“ Kuchen, Biskuits, ihr „unschuldiges“ Weißbrot mit „unschuldigem“ Sirup oder mit „unschuldiger“ Fabrikmarmelade bestrichen, sie liebten auch das in allen prächtigen Farben schillernde „unschuldige“ Zuckerzeug. Wenn der Bauer zu dem nach den Regeln der Wissenschaft gemischten Futter rote, blaue, grüne, gelbe und lila Teerfarben mischen würde, gäbe es wohl ein Gelächter. (Die Tiere würden solches Futter auch wohl kaum anrühren. Dr. von Borosini) Aber der Nahrungsmittelfabrikant darf solche Farben ruhig in die menschliche Nahrung hinein tun.

Wir würden auch lachen, wollte der Bauer seinem Kuhfutter Borax, schweflige Säure, Sacharin, Natriumbenzoat, Kupfersulfat, Aluminiumsulfat, Natriumsulfat, Buttersäureäther, Amyläther, Valerianäther, Formanäther, Benzoläther oder chemische Ester und Aldehyde, Kumarin, Vanillin, Pyroligsolsäure, Seifenrinde, (Quillaja), Tischlerleim, Lampenruß, Schellack, Gummi, Paraffine, Stearin, hydrolysierte Stärke und andere Nährlose und schädliche Substanzen beimischen, welche der Nahrungsmittelfabrikant sich nicht scheut, sogar der Kindernahrung zu zusetzen.

Alle diese Substanzen sind jetzt, zur Stunde, in den Vereinigten Staaten in Gebrauch. (In Deutschland ebenfalls!) Mit Ausnahme von Borax und Kupfersulfat [1)] sind sie alle gesetz-

[1)]Zu den auf seiner Warnungstafel mit an erster Stelle stehenden Dingen zählte „der bekannte viel verlästerte“ Prof. Dr. Gustav Jäger auch Wein und Obst aus „gekupferten“ Weinbergen und Obstgärten. Kupfer salze töten das Pflanzenleben schon in ganz geringen Gaben. Ein Tier würde solche Trauben nicht anrühren, aber der Mensch, dieses Wundertier trinkt ruhig solchen Wein, und macht Trauben und Obstkuren mit gekupferten Trauben und Äpfeln. Wenn es nicht so traurig wäre, müsste man über diesen Blödsinn lachen, der noch dazu von Behörden verordnet wird.

mäßig. [2)] Kleine Ferkel werden liebevoll aufgezogen, ebenso das Füllen und das Kalb, den Hühnchen lässt die Hausfrau größte Sorge angedeihen, bis sie selbstständig sind. Vorsicht, Sorgfalt, gesunder Menschenverstand und wissenschaftliche Kenntnisse vereinen sich, um die Zuchtergebnisse möglichst günstig zu gestalten, so dass die Arbeit sich lohnt. Deshalb werden auch die Tiere, die ein Kapital bedeuten, so gehalten, das vorzeitiger Tod durch falsche Diät ausgeschlossen ist.
Aber die Menschenkinder? Ja das ist eine ganz andere Sache! Das Gesetz sagt zwar:

*„Du sollst keine Karbolsäure trinken, oder Arsenik, Opium, Kokain und Morphium nehmen. Du darfst sie auch unter keinen Umständen ohne Rezept kaufen oder verkaufen."*

Das Gesetz sagt aber auch:

*„Die Nahrung deiner Kinder kann sein wie der Nährmittelfabrikant es wünscht."*

Wir sind jetzt so weit fortgeschritten, dass wir von dem größten und verbreitetsten aller Nahrungsübel, diesem wahren Gesundheitszerstörer sprechen können, nämlich vom „Weißbrot". Ich werde des einzelnen erklären, wie dieses Euer „Tägliches Brot" systematisch seiner mineralischen Lebenselemente beraubt wird. Nicht allein des Kalkes, auch seines Natrons, Eisens, Kalis, seines Magnesiums, des Siliziums, Phosphors, Jods, seiner Fermente, Enzyme und Vitamine. Bei dieser Gelegenheit werden wir lernen, was wir zu tun haben, um endlich ehrliche, Natur gewollte Nahrung für uns und unsere Kinder zu bekommen.

## 30 Wir gehen am zerbrochenen Stock.

In jedem Jahre 365 Tage und jeden Tag drei Mal wird in etwa zwanzig Millionen Haushaltungen in den Vereinigten Staaten der Tisch gedeckt. Das bedeutet 60 Millionen Mahlzeiten, die, wenn auch noch so bescheiden, mit freudigem Appetit zwischen der auf- und untergehenden Sonne verzehrt werden. Zu jeder dieser Billionen von Gelegenheiten, die Ausnahmen sind so selten, dass wir sie ruhig bei Seite lassen können, im Ganzen sind es 219 000 000 000 Mal, dass es geschieht, bringt die Hausfrau ein Nahrungsmittel sicher auf den Tisch. Ob dieser im Palast oder der einfachen Arbeiterwohnung gedeckt wird, ob er sich vor den Platten und Schalen die man aufträgt, biegt, oder ob das Mahl sich nur auf weniges beschränkt, Brot ist stets vorhanden. Sollen wir uns da wundern, dass man es den „Stab des Lebens" genannt hat? Was aber, wenn dieser Stab, auf dem sich die Menschheit stützt, zerbrochen wäre?
Die Mehlfabrikanten, deren Anzeigen die vornehmsten Zeitschriften füllen, erzählen uns wundervolle Dinge über das Mehl. Millionen von Dollar werden jährlich ausgegeben um uns mitzuteilen, dass unser Mehl gewaschen, gebürstet, zentrifugiert, entkeimt, durch zehnerlei verschiedene feine Gaze gesiebt wird, dass schließlich alles zurück bleibt bis auf das schönste, feinste und weiseste Mehl, das die Fabrik verkauft. Noch im August 1918

---

Dr. von Borosini.
[2)]Die meisten Gurken, besonders die Essiggurken, Pickles, Spinat, Erbsen, werden in Deutschland gekupfert, Schab- und Hackfleisch mit Borax, Bisulfit oder Salpeter hochrot gefärbt. Ragnar Berg.

brachte die „Saturday Evening Post“, eine außerordentlich verbreitete vornehme Wochenschrift, eine Anzeige der großen Quaker Oats Campan, in welcher es ganz offen heißt, dass das beste „Quaker Korn Mehl“ nichts von den äußeren fibrösen Häuten, nichts von dem öligen Keim enthalte, sondern nur die weiseste Stärke des Korns.

Millionen Dollar werden ausgegeben, um die Vorzüge von anämisch machenden Kuchen, denaturierten Biskuits und anderer nährloser Nahrung in die Welt zu schreien. Besorgte Mütter, im guten Glauben an die Richtigkeit der auf den schönen farbigen Packungen und in lustigen Annoncen gemachten „tief wissenschaftlichen“ Angaben, setzen ihr ganzes Vertrauen für die Kräftigung ihrer Lieben auf diese entmineralisierte, kraftlose Nahrung. Die armen Kinder lernen gleich von Anfang an mit einem zerbrochenen Stab zu gehen. Es kommt so zu dem traurigen Wettlauf, der jährlich 400 000 Kinder unter zehn Jahren in den Vereinigten Staaten dahin bringt, wo weißes Brot und Stärkebiskuit nicht mehr gebraucht werden.

Die Natur schafft kein weißes Korn und auch der Mensch hat früher nicht gewusst, was weißes Mehl bedeutet, bis die „Vornehmen“ auf den Gedanken kamen, den Gast durch weißes Brot in Erstaunen zu setzen, so weiß wie das aristokratische Mundtuch auf dem es gereicht wurde. Das unraffinierte Weizenkorn, so wie es vom Felde kommt, enthält die zwölf Mineralien in hoch organisierter Form, die für die Gesundheit, Wachstum und Leben so unerlässlich sind. Hühner, Meerschweinchen, weiße Mäuse oder Affen kann man mit aus solchen unraffinierten Weizen hergestellten Broten unbestimmte Zeit gesund am Leben halten, wenn man gleichzeitig Eiweiß komplettiert und genügende Mengen Kalk, Natron, fett lösliches A und wasserlösliches B gibt. Sonst würden auch diese Tiere in ganz kurzer Zeit sterben. Ragnar Berg. Fütterte man diese Tiere dagegen mit weißem Brot, dann verenden sie in 5 bis 7 Wochen.

***Warum ist das Weißbrot so weiß? Wie erhält man diese Weiße?*** Auch diese Frage wollen wir beantworten. Weißes Brot ist deshalb so weiß, weil von dem gemahlenen Korn drei Viertel der Mineralsalze und Kolloide entfernt wurden. Hierin sind eingeschlossen die Salze von **Kalk, Phosphor, Eisen, Kali, Chlor, Fluor, Schwefel, Magnesium, Mangan, Jod, Natron** und so weiter. Diese Materialien sind in der braunen Außenhülle enthalten, auch der Keim enthält sie. Diese „Nährsalze“ werden aus dem Mehl gesiebt und geschüttelt, bis schließlich nur die weißen Stärkezellen und das raffinierte Gluten des inneren Teiles vom Weizenkorn übrig bleiben. In ihrer unendlichen Güte hat die Natur den Menschen durch Jahrtausende lange Erfahrung in der Landwirtschaft gelehrt, dass er nicht ungestraft ihre Gesetze übertreten darf. Aber es ist ihr nicht gelungen, ihm den unersetzlichen Wert jener feinst verteilten Substanzen einzuprägen, die sie für sein Wohlergehen in ihrem geheimsten Laboratorium sammelt und zubereitet.

Beim Weiß machen des Mehls werden nicht nur die Mineralsalze und Kolloide des Weizenkorns entfernt, sondern auch dessen Enzyme, Fermente und Vitamine, deren Entdeckung in der Innenhaut wir „M. Mege Mouries“ verdanken. Die unser Mehl herstellenden Müller versichern uns, dass sie der Menschheit ein segensreiches Geschenk mit dem weißen Mehl machen. Um noch eine weißere Weiße zu erhalten, setzt man das durch die feinste Seiden-

gaze hindurchgehende entmineralisierte Weißmehl noch einem elektrochemischen Bleichprozess aus.

Wenn man den Müllern den jährlichen Tod von 400 000 Kindern unter zehn Jahren in den Vereinigten Staaten vorhält und darauf hinweist, dass die widerstandslosen Kleinen dieses Weißbrot täglich verzehren mussten, dann quittieren sie das mit einem Lächeln und beweisen einem klipp und klar die Wohltat ihres Produktes., und natürlich können sie sich stets auf „Autoritäten“ berufen.
Welcher „Gelehrte“ kann mit seiner Unterschrift diese kleinen Gräber öffnen und die Million fünf Mal Hunderttausend Kinder, die in den letzten vier Jahren hierzulande gestorben sind in die sehnsüchtig ausgebreiteten Arme Gram erfüllter Eltern zurücklegen? Was hilft die Unterschrift dieser Gelehrten jenen von ihren Kriegsstrapazen geschwächten, dem Kriege entronnenen Soldaten, oder den halbverhungerten Witwen und Waisen, der im Kriege gefallenen?

In den vielen öffentlichen Debatten, die ich mit den Müllern gehabt habe, gaben sie offen zu, dass sie dem Publikum das weiße Mehl nicht nach ihrer eigenen Wahl gaben. Sie sagen das Publikum denkt, es muss weißes Mehl haben, und da es solches verlangt, müssen wir es ihm liefern. Das wird eingeräumt, aber zumeist von der Behauptung begleitet, dass das Weißbrot, im Gegensatz zu dem aus vollwertigem Mehl hergestellt Schwarzbrot, viel „verdaulicher“ sei. [+)] Von der alarmierenden Überhandnahme des Krebses, von Diabetes, Brightscher und Basedowscher Krankheit, Herzleiden, Arterienverkalkung, welche heute bei den Versicherungsgesellschaften eine solch große Rolle spielen, weil Menschen diesen Leiden meist in mittleren Jahren zum Opfer fallen, davon hört man nichts. Auch nicht davon, dass mit 40 Jahren, wenn der Mann auf der Höhe seiner Kraft ist und darauf doch mindestens bis zum 50. Jahre verharren sollte, diese Krankheiten ihre Höhepunkte zu erreichen pflegen.

Es sprechen viele Tatsachen dafür, dass diese hohe Sterblichkeit der Vierziger direkt mit der denaturierten Nahrung zusammen hängt. Ich werde nicht unterlassen, zu gehöriger Zeit diese Beweise vorzulegen. Natürlich sind auch andere Ursachen am Werke, welche der Zunahme dieser Krankheiten in mittleren Alter förderlich sind, aber die Tatsachen, deren ich mich mit aller wünschenswerten Gründlichkeit Erwähnung tun werde, sollen schlagend beweisen, dass wir in der Entmineralisierung und Entvitalisierung der Nahrung den Hauptfeind vor uns haben.

## 31 Verdaulich und unverdaulich.

Viele Vorurteile sind noch zu überwinden, bevor Vollweizenbrot, Vollweizenkuchen, Vollweizenzwieback, Vollweizenwaffeln und andere Vollweizenprodukte mit all ihrem Reichtum an Lebens spendender Kraft dem Volke wieder zugänglich sein werden. Manche Müller

[+)]So sagen auch die ersten deutschen Müller und Bäcker. „Ich habe die Pflicht zu verdienen und nicht das Publikum zu erziehen“, gab mir einer von ihnen zur Antwort, als ich ihn aufforderte, mit gutem Beispiel voranzugehen und ein gutes Vollkornbrot herzustellen.
Ragnar Berg.

erklären, die Weizenkleie sei ein mächtiges Reizmittel, deshalb könnten sie nur ganz gesunde Menschen ohne Schaden genießen. Sie sagen, die Kleie des Weizenkorns könne in Spezialfällen vorteilhaft sein, dieses Zugeständnis machen sie, weil heute schon da und dort Vollweizenprodukte auf den Markt sind, aber im Brote sei die Kleie nicht wünschenswert, weil sie „unverdaulich" sei.
Auch Pfeffer ist „unverdaulich", ebenso Muskat, Zimt , Ingwer, Senf, Nelken und andere Gewürze. Auch die Faser von Orange, Ananas, Sellerie, grünen Bohnen, Spargel und Kürbis ist „unverdaulich" ferner der Samen von Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder Feigen, genau wie die Weizenkleie, wenn man unter „unverdaulich" verstehen will, dass keine dieser Substanzen auf ihrer Reise durch den Körper von diesem aufgenommen und zu Gewebe aufgebaut werden.

**Sind sie aber deswegen wertlos?**

In ihrem Lauf durch den Körper gibt zum Beispiel die Kleie ihre löslichen Ausgangsstoffe an den Körper ab, der sie zum Gewebeaufbau der gleichen benötigt. Der Faserrückstand vermag Wasser zu binden und spielt in Folge dessen in den Eingeweiden eine bedeutungsvolle Rolle. Jedes Mal wenn wir Maiskolben essen, ein außerordentlich wohlschmeckendes, gesundes und leider nur in Amerika weit verbreitetes Gericht, nehmen wir auch die Kleie mit auf. Auch bei Genuss von Saubohnen oder frischen Erbsen kommt die Faser dieser Hülsenfrüchte in unseren Verdauungskanal.

Es ist durchaus notwendig, dass wir sie mit essen. Wenn die Kleie auch nicht an sich verdaut und im Körper zur Erzeugung von Wärme und Energie verwendet wird, so gibt sie doch ihren reichen Gehalt an löslichen Mineralsalzen und Kolloiden an den Körper ab, ohne welche die Energie erzeugende Nahrung für den Organismus nicht verwertbar ist. [1)]
Lasst uns eine tierische Membran, beispielsweise eine Schweinsblase, mit der Lösung irgendwelcher Nahrungsmineralien füllen, und sie aufhängen. Die Blase wird für Wochen und Monate da hängen, ohne auch nur einen Tropfen Flüssigkeit zu verlieren. Auch wird die Außenseite der Blase trocken bleiben. Wir sehen also, dass die Blase ihren Inhalt genauso unverändert behält, wie ein gut verschlossenes Glasgefäß.

Wenn wir jetzt die gefüllte Blase in ein Gefäß hängen, das eine Lösung verschiedener Zusammensetzungen von dem Blaseninhalt beherbergt, können wir uns alsbald von einer merkwürdigen Erscheinung überzeugen. Der Inhalt der Blase wandert nämlich durch die Membran nach außen und derjenige des Gefäßes auf dem gleichen Wege von außen nach innen, bis sowohl Blasen- als Gefäßinhalt genau die gleiche Zusammensetzung haben.
Die beiden Flüssigkeiten werden vollständig mit einander vermengt (diffundiert). Man nennt diesen interessanten Vorgang „Osmose", diese geht im Körper zwischen allen Zellengeweben dauernd vor sich. Jedes Mal, wenn wir essen, verändern wir die mineralische Zusammensetzung der inneren Sekrete. Daraus ergibt sich auch ein ständiger Wechsel im Charakter und Dichte des Säftestromes, in dem die Zellen gebadete sind. Auf diese Weise erhal-

[1)]Voraussetzung ist natürlich ihre gute Zerkleinerung. Dann wird nämlich ein beträchtlicher Teil der Pflanzenfaser auch vom Menschen verdaut.
Hindhede.

ten die Körperzellen ihre Nahrung. Solange Leben besteht, arbeitet die Osmose. Das Ganze Protoplasma [2)] ist nur durch sie lebensfähig.

In fieberhaften und stark erschöpfenden Krankheiten, bei denen jede Nahrung verweigert wird, oder in Fällen lang andauernden Hungers, wir allmählich die Zusammensetzung der Flüssigkeit innerhalb der Zellen in Bezug auf ihr spezifisches Gewicht und ihre Dichte gleich dem Saftstrom, in dem die Zellen gebadet sind, verringert. Natürlich wird dann auch die Osmose immer schwächer. Hört sie ganz auf, so bedeutet das den Tod.

Die Mineralien, welche die Natur in den Weizen und anderen Körnern gelegt hat, die der Mensch aber beständig aus der Nahrung entfernt, verlieren natürlich ihre lebenswichtige Mission im Körper. Ebenso wie gehacktes Fleisch seine Mineralsalze an das Wasser abgibt, in das es gelegt wird, gibt die Kleie des Kornes ihre Mineralelemente und Kolloide, leimartige oder gallertartige Verbindungen, an die inneren Sekrete des Körpers ab.

Aber Kleie liefert nicht nur diese für den Lebensprozess so wichtigen Elemente. Sie wirkt auch als Regulator der wurmartigen Bewegungen des Verdauungskanals, durch welche der Darminhalt in ständiger Weiterbewegung gehalten wird. Weißbrot und Nahrung aus raffinierten Körnerfrüchten führen zu Verstopfung, diesen Fluch der Kulturmenschheit. Tausende von Übeln nehmen von der Verstopfung ihren Ausgang. Täglich kommen neue Mittel zur Bekämpfung dieses Leidens auf den Markt. Die medizinischen und anderen Blätter sind voll von ihnen. Dass diese Mittel zum großen Teile mit der Aufgabe des Weißbrotes und der raffinierten Mehlprodukte überflüssig würden, wissen weder Ärzte noch Publikum.

Es sei nur nebenbei erwähnt, dass die Mehrzahl der Frauenleiden auf Stauungen beruht, die durch mangelhafte Darmperistaltik bedingt sind. Verstopfung ist bei weitem nicht so harmlos, wie die Allgemeinheit annimmt. Wir werden alsbald sehen, wie schwerwiegend sie in Wirklichkeit ist und in welchem Grade sie Gesundheit und Lebenskraft der Kulturmenschheit untergräbt. Wenn wir uns über die Bedeutung der Verstopfung erst ins klare gekommen sind, werden wir auch nicht mehr an dem „Weißbrotwahnsinn“ festhalten.

## 32 Verstopfung.

Die Welt weiß weder, ein wie schwerwiegendes Übel die Verstopfung ist, noch wie leicht sie sich beheben lässt. Selbst den Arzt müssen wir auf den ernsten Charakter dieses vermeidbaren und gänzlich unnötigen Leidens aufmerksam machen. Um uns von dem Wahnsinn zu befreien, Verstopfung als „nebensächlich“ zu betrachten, wollen wir den Worten Gehör schenken, die Dr. John H. Musser und Dr. George Morris Piersol von der Universität von Pennsylvanien ihren amerikanischen Kollegen zu sagen haben:

*„Kein klinisches Symptom kommt den praktischen Ärzten so oft in Behandlung, wie die Verstopfung. Die allgemeine Verbreitung und der widerspenstige Charakter des Übels haben zu der Anschauung geführt, dass Verstopfung ein notwendiges Übel und kaum je zu*

[2)]Protoplasma bedeutet das lebende Gemisch aus vielen Eiweißarten, das unsere Zellen aufbaut. Dr. von Borosini

*heilen sei."*

Dank dieser falschen und gefährlichen Ansicht nehmen die Leute kaum Notiz von ihrem Leiden und geben sich zufrieden, wenn es ihnen gelingt, einen gewissen Grad zeitweiligen Freiseins davon und zwar auf die „einfachste" Weise der Welt zu erzielen, nämlich durch Abführmittel! Dieses Verhalten ist nicht nur irreführend, sondern auch schädlich. Verstopfung ist nur das Symptom eines tiefer liegenden Übels, und eine erfolgreiche Behandlung wird nur dann möglich sein, wenn sie, anstatt das Symptom zeitweilig zu beseitigen, der Ursache desselben auf den Grund zu gehen. Diätetische Irrtümer sind eine der Hauptursachen der Verstopfung. Wir sehen solche in dem Verzehren von Faser- und Kleien freier Nahrung, wodurch den Därmen die mechanischen und chemischen Anregungsmittel vorenthalten werden, ohne die eine normale Verdauung unmöglich ist.

Eine für Verstopfung geeignete Diät muss der Darmschleimhaut diese Anregung in Gestalt von unverdaulichen und verschiedenen während der Verdauung solcher Nahrung entstehenden chemischen Substanzen zur Verfügung stellen. Wie stimmt diese ernste Mahnung von Dr. Musser und Dr. Piersol an ihre ärztlichen Kollegen, mit der Weisheit und dem Lächeln der Müller zusammen? Ich überlasse die Antwort den an Verstopfung leidenden und vernünftigen Anschauungen zugänglicher Menschen.

Um uns lächerlich zu machen, sagen die Müller:

*„Sei auf Deiner Reise vorsichtig, Jakob! Und iss kein Weißbrot, sonst fallen Dir die Zähne 'raus. Sieh zu, dass Du zu jeder Mahlzeit einen Esslöffel voll Kleie erwischst, sonst bekommst Du „phillipinöses Zucken". Deine Hauptnahrung sei braunes oder „gräuliches", dick krustiges und geflecktes, raues, aus nicht gerade weiß aussehenden Vollweizenmehl hergestelltes Schwarzbrot, sonst gehst Du kaputt."*

Durch solche und ähnliche auf die menschliche Schwachheit gegründeten Angriffe, deren Erfolge auf der Furcht vor Lächerlichkeit beruhen, wird die Wahrheit unterdrückt und das alte ein gefressene Übel bleibt.

Dr. Musser und Dr. Piersol geben ihren Kollegen noch weitere Aufklärungen. Hier sind sie:

*„Vollweizenbrot, Vollroggenbrot oder Pumpernickel sollten dem Weißbrot vorgezogen werden. Vollhaferbrei und Brei aus anderen Vollkornprodukten sind sehr wertvolle Nahrungsmittel."*
Solche autoritativen Feststellungen dürften den Spöttern doch wohl den Wind aus den Segeln nehmen.
Aber was wir brauchen, sind nicht Ratschläge, sondern Beweise. Deshalb haben wir von allen Anfang an begonnen und geben uns zufrieden, nur schrittweise fortzuschreiten, denn wir wollen uns auf Beweise stützen. [*)] Die Ernährung von Hafer- und Weizenvollbreien und

[*)]Der Leser wolle die Lehrmethode von Mr. McCann nicht unterschätzen. Für den Fachmann ist es ein leichtes, über für ihn selbstverständliches hinweg zu lesen. Dagegen werden sich die Tatsachen und Vorgänge dem Laien umso besser einprägen, je öfter sie in immer neuen Lichte gezeigt

anderen Vollprodukten der Feldfrüchte wird uns zu gegebener Zeit eine Menge Beweise erbringen, von denen jeder einzelne wohl geeignet erscheint, all denen panischen Schrecken einzujagen, die bisher Ahnungslos mit denaturierter Frühstücksnahrung, Weißbrot und anderen raffinierten Zeug von gewissenlosen Fabrikanten beglückt wurden.

Es ist sicher, dass Vollweizenbrot, aus der heilen -ganzen- Frucht hergestellt, wie sie aus der Reinigungsmaschine aus der Tenne kommt, in Verbindung mit anderer unverfälschter und natürlicher Nahrung, welcher dieses Buch gewidmet ist, unsere Töchter und Kinder vor hundert Übeln behütet werden, die der Nahrungswahnsinn ihnen heute noch auferlegt. In seiner Arbeit über „Die Zähne des Kindes bis zum zwölften Lebensjahr" sagt Dr. Albert Westlake folgendes:

*„Den kindlichen Zähnen sollte schon sechs Monate vor der Geburt Aufmerksamkeit geschenkt werden, denn das zu ihrem Bau benötigte Material erhält das Kind aus dem mütterlichen Blute. Die Zähne benötigen mehr unorganische Phosphate, vor allem des Kalkes, und mehr kohlensauren Kalk als andere Körperteile, deshalb muss die Mutter Knochen aufbauende Nahrung haben.* [1)] *Die Diät der werdenden Mutter ist aber von ausschlaggebender Bedeutung, besonders von dem Moment an, wo das Knochengerüst des Kindes aufgebaut wird."* [2)] *„Auch der kindliche Verdauungskanal macht zur gleichen Zeit im Mutterleib wichtige Veränderungen durch. Vor allem kommt es nunmehr zur ersten Fixation -Befestigung- des kindlichen Darmes in der Gegend links vom Nabel, wie wir von Dr. Herbert Pease wissen. Deshalb ist es für das Kind von größter Bedeutung, dass die Peristaltik des mütterlichen Darms in vollkommener Ordnung sei. Die Mutter sollte regelmäßigen und leichten Stuhl haben, ohne Abführmittel nehmen zu müssen. Verstopfung ist nicht nur für die Mutter, sondern auch für deren Kind eine große Gefahr."*

## 33 Eine verdächtige Krebsursache.

Da die Verstopfung in den Vereinigten Staaten, und wohl auch in Deutschland, mehr Unglück anrichtet, als die Trunkenheit, wollen wir uns von diesem Kapitel noch nicht abwenden, ohne dargetan zu haben, dass zwischen Verstopfung, Übersäuerung und Krebs, wel-

werden. Die Wiederholungen sind also nur scheinbar und für die Festigung des Verständnisses des Laien wohl berechnet. Dr. von Borosini.

[1)] Eier sind so gut wie wertlos! Das gepriesene Lezithin ist im Gegensatz zu den Annahmen der Mediziner keine organische, sondern eine gemischt organische, das heißt Salz artige Verbindung, die nicht imstande ist, den wirklich organisch gebundenen Phosphor der Nahrung zu ersetzen. Der Kalkgehalt der Eier, der Milch und der Hülsenfrüchte ist an Phosphorsäure gebunden, kann deshalb wohl zur Knochenbildung der Wachsenden dienen, nicht aber den übrigen Kalkbedarf des Organismus decken! Dies wird nur möglich, wenn gleichzeitig so viel stark Basen haltig andere Nahrungsmittel mit verfüttert werden, so dass die Phosphorsäure vielmals kompensiert wird. Besser und billiger decken wir deshalb den Kalkbedarf, soweit die Knochenbildung nicht in Frage kommt, durch kalkreiches Gemüse.
Dr. Ragnar Berg.

[2)] In Deutschland hat sich der Breslauer Zahnarzt Kunert, durch seine zahlreichen Schriften über Zahnverderbnis durch Weißbrot solch großes Verdienst erworben, dass ihm ein Denkmal in der schlesischen Hauptstadt gebührte!

che heute überall in der Kulturwelt in so überraschender Zunahme begriffen sind, ein ursächlicher Zusammenhang besteht. Die Nachfrage nach Abführpillen, Darmreinigung- und Herzstärkungsmittel zur Beseitigung von Verstopfung und Kopfschmerzen, die durch die Belastung des Blutes mit Fäulnisgiften aus dem mit Kot überlasteten und teilweise verstopften Därmen entstehen, hat für die Volkswohlfahrt schlimmere Folgen als ein gelegentlicher Alkoholmissbrauch. Wir brauchen uns bei dieser Wahrheit nicht lange aufzuhalten, denn jeder Apotheker oder Drogist wird zugeben, dass die Abführpillen, Tabletten und Pulver sein bestes Geschäft ausmachen.

Dem Durchschnittsmenschen, der hauptsächlich von Zellstoff- und Kleie armer, Nährsalz beraubter Nahrung lebt, brauche ich ja den Jammer dieses ewigen „Kränklich-und Verstopft sein“ nicht zu schildern. Aber für diese Leute ist noch eine andere Warnung von Wichtigkeit. Alle Diagnostiker sind darüber einer Meinung, dass sehr viele schwere Stoffwechselkrankheiten, von denen die Menschheit geplagt wird, durch Verstopfung eingeleitet werden. Die Herren sind sich auch darüber einig, dass ein Freisein von Verstopfung viele dieser Krankheiten gar nicht aufkommen lässt.

Über die Ursachen des Krebses gehen ihre Meinungen auseinander. Einige von ihnen halten den Krebs für einen vorzeitigen Abbau, ein Niederbrechen der Zellen.. Sie nehmen an, dass eine Zellengruppe stark altert, während die darum liegenden Zellen noch verhältnismäßig jung geblieben sind. Die alten Zellen sollen nach diesen Autoren ihren Zustand durch Zusammenschrumpfen und Rückkehr in einen Embryo ähnlichen Zustand dokumentieren. In dem sie dies tun, vermehren sie sich stark, wodurch das krankhaft wachsende Krebsgewebe entsteht. In den Augen dieser Krebsspezialisten ist diese ausgeprägte Zellteilung ein typisches Zeichen der Zelldegeneration. Andere Krebsautoritäten meinen, Krebs sei die direkte Folge entweder von mechanischen oder chemischen Reizen. Sie halten es auch nicht für ausgeschlossen, dass Krebs durch die Absorption eines unbekannten Giftes entstehe.

Wieder andere „Krebsgelehrte“ sind der Überzeugung, dass der Krebs durch einen dem Körper befallenen Parasiten von solcher Kleinheit entsteht, dass er selbst durch das stärkste Mikroskop nicht entdeckt werden kann. [*)] Während also die Meinungen über die Ursache des Krebses auseinander gehen, sind sich alle Autoritäten darüber einig, dass diese furchtbare Krankheit jährlich allein in den Vereinigten Staaten um 2, 4% zunimmt. Eine ähnliche Zunahme dürften auch alle anderen „Kulturstaaten“ aufzuweisen haben.
In einem Vortrag vor der Chirurgischen und Gynäkologischen Gesellschaft des amerikanischen Institutes für Homöopathie in Chicago, am 28. Juni 1915 erklärte Dr. Horace Packard, dass die entmineralisierte Nahrung mit der Ausbreitung des Krebses im Zusammenhang stünde.

---

[*)]Sehr bemerkenswert scheint mir die Hypothese von Dr. Mietfelde, Bremerhaven zu sein -siehe Blätter für biologische Medien 1922- dass die innere Sekretion besonders der Keimdrüsen, Beziehungsweise deren Störung mit dem Krebs zusammen hängt. Konnte doch Dr. Peter Schmidt, Berlin, auf dem 1. internationalen Kongress für Sexualwissenschaft über einen Fall von Speiseröhrenkrebs berichten, der durch die Steinach Operation sich zurück gebildet hatte.

*„Die Menschheit ist in Bezug auf Mineralsalznahrung unterernährt“,* sagt Dr. Packard. *„Die Ausschließung eines jeden Teilchens von Eisen, Phosphor, Natrium, Kalium, Silizium, Chlor, Magnesium und der Mineralsalze des Schwefels aus unserer wichtigsten Nahrung, die in sämtlichen Mühlen der „zivilisierten“ Welt vorgenommen wird, scheint uns von weittragender Bedeutung in dieser Frage -des Krebses-, die so veränderte Nahrung ist wohl überreich an Kalorien, aber bettelarm an Energie gebenden, Seuchen festmachenden Substanzen.“*

*„Ein Vergleich zwischen den Lebens Gewohnheiten zivilisierter, aber Krebs geplagter Menschen mit denjenigen, primitiver, aber Krebsfreier Völker, lässt die Tatsache sofort in die Augen springen, dass die Diät der unter Krebs leidenden Menschen an Mineralsalzen außerordentlich arm, diejenigen der wilden Völker aber daran sehr reich ist. Es dürfte also der logischste und beste Weg sein, hier den Schlüssel zur Krebsbekämpfung zu suchen.“*

Alle diese bösartigen Krankheiten sind nur möglich, weil die Widerstandskraft des Körpers stark vermindert oder überhaupt verloren gegangen ist. Jedes unter normalen Bedingungen lebende Tier, das sich von Natur gegebener, alle zur Lebensenergie und Widerstandskraft notwendigen Stoffe enthaltender Nahrung ernähren kann, besitzt ausnahmslos eine gegen Krebs schützende Immunität. Im Angesicht der wohlbekannten Tatsache, dass in der Pflanzenwelt genügende Zufuhr der Erdsalze, Phosphor, Kalium, Eisen, Magnesium, Silizium, Calcium ect. offensichtlich als Schutz gegen Parasiten wirkt und die Pflanzen Seuchenfest macht, können wir doch mit einigem Recht ähnliches auch für die Tiere annehmen.

Es besteht tatsächlich eine Verwandtschaft zwischen den bekannten Ursachen der Verstopfung und den vermuteten Ursachen des Krebses. Die Verwandtschaft leitet sich aus dem Mangel von Zellulose, Mineralsalzen, Kolloiden und Vitaminen der Nährmittel her, die wir in unseren Frühstückbreien, im Weißbrot und anderen aus denaturiertem Mehl hergestellten Speisen tagtäglich verzehren. Nehmen wir zum Beispiel die Weizenkleie als eines der Nahrungselemente, welche der modernen, Krebs geplagten Zivilisation verloren gehen. Weizenkleie besteht aus drei Schichten des Weizenkornes, die alle größere Mengen Zellulose oder Faserstoffe enthalten als das innere des Kornes. Die beiden äußeren Schichten enthalten mehr Phosphor-, Calcium- und Eisenverbindungen als die übrigen Teile des Getreidekorns, während die innere Hülle eine bestimmte Art Protein (Eiweiß) enthält, und Sitz der äußerst wichtigen Vitamine ist, die im Mahlprozess verloren gehen.

Wie wir wissen ist die Kleie nicht so „verdaulich“ wie weißes Feinmehl, weil eben das gesamte Feinmehl im Organismus aufgenommen wird, während dies mit der Kleie nicht der Fall ist. Wir haben schon darauf hingewiesen, was für ein fundamentaler Fehler es ist, den Wert einer Nahrung einzig und allein nach deren größerer oder geringerer Verdaulichkeit im Körper zu bemessen. Darauf haben auch viele Autoritäten schon hingewiesen. Und so darf gehofft werden, dass die Ärzte alsbald auch den „nicht resorbierbaren“ Nahrungselementen den wichtigen Platz einräumen, der ihnen gebührt. [*)]

---

[*)]Leider befindet sich der Verfasser hinsichtlich der biologischen Wertigkeit der Zeralien in einem tief bedauerlichen Irrtum! Außer gewissen Insektenlarven gibt es kein Tier, das auf die Dauer nur Zeralien, seinen es auch ganze Körner, am leben gehalten werden, geschweige denn großgezogen

# III
# Moderne Raffinierung-Prozesse tödlicher als Krieg.

### 34 Kornmehl oder Kornloses Mehl.

Dass es ein Wahnsinn ist, die „Verdaulichkeit“ weißen Patentmehls mit der „Unverdaulichkeit“ der Kleie zu vergleichen, wird selbst aus den Scheinvergleichen deutlich, welche die Müller im Munde führen. „Völlige Absorption“ bedeutet ja nichts anderes als Verstopfung. Nährsalzmangel bedeutet Verstopfung. Kleie, Zellulose überhaupt, ziehen Feuchtigkeit an und halten solche in den Därmen zurück. Hierzu machen sie die darin befindliche Masse elastischer, regen die Peristaltik des Darmes an, üben einen verstärkten Reiz auf die rhythmische Zusammenziehung der Darmwände aus und sorgen für eine zwischen den Wellen liegende vollständige Entspannung, alles Dinge, die für den richtigen Ablauf der Kotausscheidung Bedeutungsvoll sind.

Die Kleie gibt ihre löslichen Stoffe an den Körper ab. Diese physiologisch aktiv eingreifenden Nährsalze werden aufgenommen und ihrer für den Stoffwechsel so wichtigen Bestimmung zugeführt.. Wenn Gott sie nicht in der Nahrung haben wollte, hätte er sie nicht aus dem dunkel der Erde hervorgezogen. Kleie ist aber nur ein Teil der Substanzen, die aus Weizen, Roggen, Mais und Reis entfernt werden. Wir wollen auch ihre Wichtigkeit beileibe nicht übertreiben und darüber die anderen Stoffe außer Acht lassen, die ebenfalls von den Müllern aus dem Mehl entfernt werden.. Kleie allein kann man nicht als Nahrung ansprechen, es ist einfach ein von der Natur vorgesehener Bestandteil von Weizen, Korn, Reis, Erbsen, Bohnen und so weiter.

---

werden kann. Nach den Untersuchungen von Osborne, Mac Collum, Chick, Hume und vielen anderen Forschern, ist zunächst das Protein aller Samen unvollständig, das heißt ihm fehlen gewisse notwendige Bausteine, besonders Cystin, Lizin und Tryptophan. Diese können aber schon durch verhältnismäßig geringe Milchmengen komplettiert werden. Dann ist der Gehalt an Fett löslichen A und wasserlöslichen B viel zu gering, zur Not können sie das erwachsene Tier vor Gewichtsverlust schützen, für den wachsenden Organismus aber sind die Mengen viel zu gering. Der schwerste Fehler der Samendiät ist jedoch der, dass sie im Gegensatz zu der Annahme des Verfassers nicht nur keinen Überschuss an Basen, sondern einen starken Säure-Überschuss besitzt. Außerdem ist, auch wenn der Basen-Überschuss, zum Beispiel durch Kaliumcarbonat hergestellt wird, doch der Gehalt an Kalk und Natron zu gering sowohl für den Erwachsenen, wie besonders für den „wachsenden“ Organismus. Hierüber existieren schon mehrere hundert Arbeiten aus dem letzten Jahrzehnt, die alle zu denselben Resultaten kommen. Tatsächlich gibt es auch in der Natur kein Tier, das nur von Samen lebt. Selbst die sogenannten Körner Fressern unter den Vögeln erkranken und sterben in kurzer Zeit, wenn sie nicht genügend Beifutter an grünen Blättern bekommen.

Selbstverständlich behält alles, was der Verfasser gegen die „Kulturprodukte“ aus den Zeralien sagt, trotzdem seine volle Richtigkeit. Nur darf man nicht glauben, dass dann das Vollkorn das Höchste und Beste für die Ernährung sei. Ragnar Berg.

Weißes Patentmehl enthält ungefähr 11% Eiweißstoffe, Kleie enthält 15%, Mehl enthält 1% Fett, Kleie dagegen 4%. Die Lezithine oder phosphorierten Fette findet man nur in der Kleie und im Keim. Bei dem Mahl verfahren des Weißmehls jedoch gehen sie vollständig verloren. „Patentweizenmehl", ebenso raffiniertes Maismehl enthalten weniger als ein halbes Prozent Mineralsalze, Kleie und Keim hingegen beinahe zehn Mal so viel. Phosphorverbindungen enthält die Kleie allein zwölf Mal so viel als Weißmehl. Dies bedeutet natürlich nicht, dass die Kleie ein guter Ersatz für Vollmehl sei. Es wäre sehr falsch, dies anzunehmen. In der Kleie fehlen ja sehr viele Elemente, die in den Zellen der dünnen Außenschicht des Weizenkorns enthalten sind. Es ist das ganze Korn mit seiner Kleie und seinem Keim nicht mehr und nicht weniger, das in ehrliches vollwertiges, gottgegebenes Mehl gemahlen werden muss.

Solches Mehl ist dann reich an allen Nahrungsmineralien, *) (Nährsalzen) und Vitaminen, die für die Lebensvorgänge im Tierkörper unerlässlich sind und enthält gerade die nötige Kleien Menge, um eine Verstopfung unmöglich zu machen. Wo aber Verstopfung vermieden wird, da kommt es auch nicht zur Absorption jener reizenden und überaus giftigen Endprodukte oder Toxine der Darmfäulnis. Auf diese Weise wird eine der verdächtigen Ursachen von Krebs und vielen anderen Krankheiten einschließlich Arterienverkalkung, ebenfalls vermieden. Unfreiwilliger Selbstmord und Selbstvergiftung -Autointoxikation- sind aber gleichbedeutend. Es fällt mir nicht ein zu behaupten, man könne Krebs durch Kleie oder irgend einen anderen Nahrungszusatz heilen. Ein Krebskranker wäre sehr töricht, wenn er sich auf solche Weise zu kurieren suchte. Aber darüber besteht kein Zweifel mehr, dass die Ausscheidungen dieser überaus wichtigen Nahrungsstoffe aus unserer Diät für die Entwicklung vieler Krankheiten verantwortlich sind.
Um den Weizenvorrat zu strecken und auch den Ernährungszustand der Bevölkerung zu heben, erwog die amerikanische Regierung 1917 die alleinige Verwendung von Vollweizenmehl. Dies wäre eine außerordentlich weise Maßnahme gewesen. Da jedoch die Müller in diesem Erlass eine große Gefahr für ihre Industrie erblickten, sorgten sie dafür, dass es nicht zur Ausführung kam. Die Regierung legte alsdann der Bevölkerung nahe, an stelle des Weizens andere Körnerfrüchte zu genießen, vor allem Mais.

Natürlich war es im Interesse unserer in Frankreich kämpfenden Jungen, dass wir uns im Weizenverbrauch nach Möglichkeit einschränkten. Es war dies ja auch eine Frage des Sieges. Wir wussten, dass ohne Aufopferung des Lebens auf dem Schlachtfeld und ohne Opfern lieb gewonnener Gewohnheiten und Ideen zu Hause, ein schneller und durchschlagender Sieg nicht möglich war. Und doch aßen wir den Mais nicht, wie wir es hätten tun sollen. Wir haben nicht einmal den ehrlichen Versuch gemacht, uns zur Nahrung geeigneten Mais zu verschaffen. Unser Widerwillen gegen Mais wird durch die Tatsache verständlich, dass das uns zur Verfügung stehende Maismehl völlig geschmacklos ist, weil es eben genauso wie das Weißmehl, jener lebensnotwendigen Nährsalze und Vitamine entbehrt, die es erst vollwertig machen.

---

*)Es ist aber zu betonen, dass auch zu solchem Mehl noch Basen überschüssige Nahrung, Gemüse, Obst, dazu gegessen werden muss, denn das Mehl ist ja arm an Kalk und Natron sowie an Basen Überschuss überhaupt. Ragnar Berg.

Als unsere Regierung von uns verlangte, wir sollten Mais essen, hatte sie doch wohl sicher vollwertigen Mais im Auge. Solchen kann man wohl erhalten, wenn man sich darum kümmert. Der liebe Gott lässt ja gar keinen anderen wachsen. [1)] Wir wissen, dass Maisfutter das schönste Geflügel produziert. Aber wir zweifelten an seinem Werte als Menschennahrung, weil wir nicht ahnten, dass der Mais, wie man ihn Hühnern füttert, nicht gleichbedeutend ist mit demjenigen, den man uns Menschen vorsetzt. Wir wissen, dass Hühnermais die Tiere zu eifrigen Legen veranlasst, wir zweifeln jedoch daran, dass er im Stande wäre, menschliches Gewebe aufzubauen. [2)] Aber wir lassen außer Acht, dass der dem Menschen vorgesetzte Mais Hühner nicht zum Eierlegen bringen könnte. Wir wissen dass Mais das feinste, saftigste und vollwertigste Rindfleisch liefert, wie es in den Vereinigten Staaten hauptsächlich in den Maistaaten des Mittelwestens unerreicht erzielt wird. Aber wir glauben nicht, dass er auch die menschlichen Muskeln fest und kraftstrotzend machen könnte, weil wir nicht bedenken, dass die Rinder, wenn sie „Kulturmais“ bekämen, alsbald zu Grunde gehen würden.

Das „sogenannte“ Maismehl, für das wir ziemlich erfolglos versucht haben, unseren Appetit zu erziehen, tötet Hühner, Schweine und Kühe. Hühner sterben, wenn sie nichts als dieses Futter erhalten, innerhalb weniger als 50 Tagen. Wenn man Kinder ausschließlich mit solchen „Menschenmais“ ernährt, bekommen sie in kurzer Zeit Pellagra. Gibt man den Kindern dazu ungenügende Mengen Milch und Obst, dann verlieren sie allmählich ihre Lebenskraft und Seuchenfestigkeit, so dass sie jeder Infektion alsbald zum Opfer fallen.

Worin besteht dann aber der Unterschied zwischen dem Mais der Tiere ernährt, und dem „Scheinmais“ der sie tötet? Zwischen Mais, den der Mensch essen und solchen den er nicht genießen sollte. Warum kennen denn die Bauern den Unterschied, der besteht und sorgen dafür, dass die ihnen so „teuren“ Tiere den richtigen Futtermais erhalten? Warum haben Väter und Mütter bei der Ernährung ihrer Kinder von Dingen keine Ahnung, die sich ein Bauer bei der Tierernährung sozusagen an den Schuhsohlen abgelaufen hat? Würde die wichtige Verantwortung dieser Fragen nicht auch im Interesse unserer Jungen liegen, die fürs Vaterland geblutet haben und dafür, dass eine bessere Menschheit entstünde? Würden sie nicht über die Lösung, die für sie und ihren Familien Gesundheit und Leben bedeuten, hocherfreut und dankbar sein. Wäre dies nicht auch eine Art Dank, den wir ihnen, unserem Volke abstatten könnten, vor allem auch dadurch, dass auch diese vollwertige Nahrung in genügender Menge für alle zu beschaffen wäre?

Was sind nun aber für Tatsachen in dieser Hinsicht festzustellen?

Das ganze Maiskorn enthält 10% Protein (Eiweiß), raffiniertes Maismehl aber nicht ganz 8%. Diese Protein Differenz ist an sich von geringer Bedeutung, sie repräsentiert jedoch

---

[1)]Das amerikanische Maismehl (Maizena) ist leider nur Mais stärke.
Dr. von Borosini.
[2)]Mais allein ist zur Ernährung von Geflügel unbrauchbar, wenn nicht gleichzeitig grüne Blätter und Kalk nebst Eiweißergänzung gereicht werden.
Ragnar Berg.

eine Unzulänglichkeit, welche um so bedeutungsvoller wird, je weiter wir die ganze Linie der aus dem Maismehl entfernten Substanzen abschreiten.

Gott tat die Stoffe in das Samenkorn, der Mensch nimmt sie daraus wieder fort.

Das ganze Maiskorn enthält 43, % Fett, hauptsächlich im Keim. Dieses Fett ist nicht wie Schweineschmalz, es ist eine hochkomplizierte Verbindung, welche die „Fett lösliche Substanz A [1] enthält, ohne welche kein junges Tier oder Kind wachsen könnte und die auch der Erwachsene zur Gesundheit braucht. In raffiniertem Maismehl ist nur der vierte Teil des Fettes enthalten, welches im Maiskorn vorhanden war. In dem Maisvollmehl finden wir sämtliche Lebens spendenden Nährsalze, und zwar machen sie zusammen 15% aus. In dem raffinierten Mehl dagegen sind nur mehr 4% davon enthalten, manche der Salze fehlen fast ganz! Genau wie beim Vollweizen, hat das Maiskorn eine faserstoffige Außenhaut, unter der eine aus Protein und hochwertigen Phosphorverbindungen außerordentlich reiche Schicht gelegen ist.. Man nennt sie die „Glutenschicht", in ihr liegt der Keim gebettet.

Alle diese Schichten, einschließlich des Keimes, mit ihrem reichen Nährsalz- und Vitamingehalt, werden für die Menschennahrung verächtlich beiseite geschoben, gleichwohl aber für Tierfutter sorgfältigst gesammelt. Dabei sind die Ernährungsgesetze für Menschen und Tiere die gleichen. Aber diese in unserem Bestreben, Gott zu übertrumpfen, weggeworfenen Substanzen, enthalten nicht nur die Lebens spendende Kraft des Maiskorns, sie sind auch die Träger des Aromas, welches also ebenfalls bei dem Raffinierungs-Prozess verloren geht. Dieser Verlust ist hauptsächlich daran schuld, dass der Mensch sich vom Mais abwendet. [2] In einer dem Aufbau nach dem Kriege gewidmeten Zeit sollte für uns die Frage, wie wir die Menschen kräftig und gesund machen und erhalten können, mindestens die gleiche Wichtigkeit haben, wie die Mästung eines Ochsen. Wir brauchen doch heute mehr Widerstandskraft denn je! Warum dulden wir aber dann diätetische Zustände, welche die Gesundheit werdender Mütter, stillende Mütter und heranwachsender Kinder ebenso bedrohen, wie das Leben der Arbeiter, ja der ganzen seufzenden Menschheit?

Es ist einfach unsere Pflicht, uns nach Möglichkeit leistungsfähig und ausdauernd zu machen. Hierzu müssen wir vor allem frei werden von allen vermeidbaren Übeln. Selbst in normalen Zeiten kann der Arzt bei den durch einseitige Nahrung entstandenen Krankheiten nicht anders helfen, in dem er dafür sorgt, dass der Patient die fehlenden Substanzen in seiner Nahrung erhält. Die Archive des öffentlichen Gesundheitsdienstes in den Vereinigten Staaten mit diesbezüglichen Beweisen sind angefüllt. Was sollen wir aber tun, wenn es uns nicht gelingt, die Müller dazu zu bringen, uns das frisch gemahlene Vollkorn zu geben?

Natürlich ginge das nur, wenn unsere Mühlen nicht zu weit entfernt wären. Ungemahlener Mais hält sich jahrelang, nur wenn man den Mais wässert und ihn lange mahlt, bevor das

[1]Wachstumsvitamin. -Nur gelber Mais enthält in der Schale etwas und zwar ungenügende Mengen von A!-
[2]Reisende, wie zum Beispiel Medizinalrat Dr. Bachmann aus seinem sechsjährigen Aufenthalt in Südafrika, berichten von einem vorzüglichen körperlichen Gedeihen der fast nur von Vollmais und Sauermilch sich ernährenden Kaffernstämme.

Mehl verwendet werden kann, wird er schlecht. Schlecht gewordener Mais ist natürlich als Nahrung unverwendbar, aber er braucht ja gar nicht schlecht zu werden. Das schlimme ist, dass wenn der Müller sein demineralisiertes Mehl aus der Mühle schickt, er keine Lust hat, einen Teil davon nach einiger Zeit als „schlecht geworden“ über den Tausend-Meilenweg zurück zu erhalten. Er hat das größte Interesse daran, dass sein Produkt, wenn nötig, bei dem Kaufmann ein ganzes Jahr im Laden stehen kann, ohne muffig zu werden. Was für einen Nährwert sein Mehl hat, kümmert ihn nicht, er sieht nur darauf, dass er am Paket ordentlich verdient. Natürlich kann man mit solchen Idealen keinen Krieg gewinnen oder die Volksgesundheit heben, Sie werden auch jene Männer, die sie hegen, kaum dazu begeistern, ihr Leben dafür zu opfern. Glücklicherweise können wir um nicht zu hohen Preis kleine Hausmühlen beschaffen. *) Mit ihnen können wir uns das Vollmehl selbst bereiten, wenn unser Krämer uns keines liefern will. Wenn aber die Müller merken, dass wir ihnen mit einer kleinen Armee von Handmühlen auf die Hühneraugen rücken, um sie von dem jetzigen Mahl verfahren abzubringen, dann werden sie auch wieder mal dazu kommen, uns Mehl zu liefern, das wirklich den Vollwert der Körnerfrucht besitzt.

## 35 Blutarmut, Tuberkulose und Herzleiden.

Die Verstopfung ist der Feind von Mutter und Kind. Sie ist unter den Erwachsenen beider Geschlechter weit verbreitet, und gibt zu vielen körperlichen Leiden Veranlassung, die ihre Ursache in Stauung, Entzündung, Reizung und aufgenommenen Fäulnisgiften haben. Es gibt viele Gründe, warum werdende Mütter und ihre ungeborenen Kinder nicht der Nahrungsnährsalze entzogen werden sollten. Die Müller werden nie erfahren, wie viele kleine Kinder sie von Geburt an entkräftet haben. Wir wollen nicht vergessen, dass kein Chemiker uns auf das Gramm genau sagen kann, wie viel **Phosphor, Eisen, Kali, Kalk, Silizium, Natron, Magnesium, Schwefel, Chlor, Fluor oder Jod** wir täglich zu uns nehmen sollten. Die Natur hat hierfür sicher eine feststehende Formel, wir aber in unserer Gelehrsamkeit, oder besser unserem Gelehrtendünkel, kehren der Wahrheit den Rücken und gehen weiter auf dem dunklen Pfade zerstörender Einflüsse.

Der Chemiker gibt auch zu, dass er uns niemals die genauen Mengen der für unser Leben, unsere Gesundheit notwendigen biochemischen Salze wird angeben können. Drei Chemiker der Columbia Universität verwendeten Monate auf das Studium von nur drei von den 16 Mineralien, wobei sie nicht etwa die von Ihnen im Körper benötigten Mengen, sondern nur alles über deren Notwendigkeit für uns festzustellen suchten. Der Mensch hat scheinbar in dieser Hinsicht zum Schöpfer kein Vertrauen. Selbst bedeutende Gelehrte wollen nicht glauben, dass alle natürliche und unraffinierte Nahrung, ob es nun Früchte sind, oder Körner und Gräser, alle Elemente in sich enthalten, um ihre Reise durch den Körper segensreich zu gestalten. Natürlich sehen solche Gelehrte auch nichts darin, wenn die Nahrung denaturiert und verfeinert wird, und man sie ihrer Mineralsalze, ihrer Vitamine beraubt. Sie sind

---

*)Bei der in Deutschland bestehenden Teuerung könnte von mehreren Familien eine solche Mühle gemeinsam angeschafft werden. Auch könnte sich jemand mit solchem „Frischmahlen“ wohl etwas verdienen, wenn die Nützlichkeit dieses Verfahrens erst in weite Kreise gedrungen wäre. Genau wie sich die Hausfrau beim Krämer ihren Kaffee mahlen lässt, würde sie sich in Zukunft ihre Körnerfrüchte mahlen lassen. Dr. von Borosini.

auch blind gegen die furchtbaren Schäden, die sie durch ihre Verachtung gegenüber den Mineralien verursachen. Sie ahnen nicht, wie sie den Menschenkörper schon zu zerstören beginnen, wenn er noch im Mutterleib liegt. Es kommt ihnen nicht in den Sinn, wie groß ihre Verantwortung ist für das Weiter-schreiten von Blutarmut, Tuberkulose, Herzkrankheiten und von Diphtherie, Lungenentzündung, Skrofeln, Masern, Blinddarmentzündung und von Stoffwechselleiden wie Zuckerkrankheit, Brightscher und Basedowscher Krankheit, Krebs und so weiter, die doch alle nur den geschwächten Körper befallen, der seine Seuchenfestigkeit verloren hat.

Wir können in kein Theater, Kino, öffentliches Gebäude, keine Straßenbahn oder Kirche, auch nicht auf die staubigen Straßen der Stadt gehen, ohne jene Mikroben einzuatmen, die Tuberkulose erzeugen. Wenn aber unsere Widerstandskraft normal ist, brauchen wir nicht zu fürchten, die Krankheit zu bekommen, weil die Keime in unserem Körper, sobald sie herein kommen, zerstört werden. Wäre dem nicht so, dann müssten bei der Verbreitung dieser Keime alle Menschen auf der Erde an Tuberkulose zu Grunde gehen.

Auch bei Typhusepidemien werden nicht alle Menschen von der Seuche befallen, denn normale Lebenskraft vermag die Typhuskeime erfolgreich zu bekämpfen. Durch die nachfolgenden Tatsachen wird einiges Licht auf die Beziehung fallen, die zwischen denaturierter Nahrung und der fortwährend steigenden Erkrankungsziffer jener Krankheiten bestehen, die das Leben der Erwachsenen verbittern. Ich meine hauptsächlich Krebs, Diabetes, Brihgt'sche Nierenkrankheit, Blinddarmentzündung, Arterienverkalkung und organische Herzkrankheiten, die so viele Menschen, Männer und Frauen, in ihren besten Jahren dahinraffen.

## 36 Der Wahnsinnsberg.

Um einen Begriff davon zu bekommen, in welcher geradezu gigantischen Weise die Nation ihre Lebenskraft jetzt unterminiert, wollen wir einige Zahlen dazu betrachten, deren Größe und Bedeutung vor allem dadurch gekennzeichnet ist, dass sie mit den Krankheits- und Todesziffern in direktem Zusammenhang stehen. Im Jahre 1915 hatten die Vereinigten Staaten eine Weizenernte, wie sie die Welt nie gesehen hatte. Es waren im ganzen 1 002 029 000 Buschel *) Dieser Weizen hatte einen Wert von 932 888 999 Dollars. Die Maisernte des gleichen Jahres war ebenso ergiebig, es wurden 3 090 509 000 Buschel im Werte von 1 913 025 071 Dollars geerntet. Gerste, Roggen und Reis wiesen ebenfalls Höchstzahlen auf. Der Wert der Gerste betrug 118 477 682 Dollars, der des Roggens 37 861 404 Dollars und Reis wurde für 22 313 350 Dollar geerntet. Hierzu kam eine Buchweizenernte in Höhe von 12 854 750 Dollars. Im Jahre 1918 hatten sich die Preise des Getreides verdreifacht, obgleich der Nährwert doch gleich geblieben war. Wir hatten also in den Vereinigten Staaten wirklich Grund, 1915 das Erntedankfest mit dankbaren Herzen zu begehen.

Aber fast aus allen diesem Weizen, Mais, Roggen, Buchweizen und der Gerste, von diesen Tausenden von Tonnen Brotgetreide wurde der Phosphor weggenommen, Natron und Kali entfernt, ebenso Eisen, Mangan, Magnesium, kurz dreiviertel aller Mineralsalze und

*)Ein Buschel etwa ein halber Zentner, genau 57, 9 amerikanische Pfund. Dr. von Borosini.

Kolloide, alle Fermente, Enzyme und Vitamine! Zwei Prozent des Gesamtgewichtes von Weizen besteht aus Mineralsalzen. Reis enthält etwas weniger, Roggen etwas mehr, Mais ungefähr gleichviel.

Was hier durch Waschen, Sieben und Bleichen des Weizens, durch Bürsten, Hobeln und Polieren von Reis, durch Maisentkeimung, Gerstenperlung durch strecken von Buchweizen und Denaturieren des Roggens gesündigt wurde, kommt einer nationalen Tragödie gleich.

Allein die Riesen-Verluste beim Weizen, bei den anderen Körnerfrüchten sind sie ja die gleichen, geben einen Begriff davon, was der Menschheit durch diese Denaturierungsprozesse verloren geht. Jeder Buschel Weizen wiegt 57, 9 Pfund, das macht im Ganzen rund 580 000 000 000 Pfund Weizen im Jahre 1915. Hiervon waren 2% mehr als 5 000 000 Tonnen oder 5 000 000 000 Kilo Nährsalze. Von diesen 5 Millionen Tonnen Weizen allein können wir also feststellen, dass beinahe 4 000 000 Tonnen Nahrungselemente der Menschheit verloren gingen, um bestenfalls als Viehfutter verwendet zu werden, die für Leben und Gesundheit der Männer, Frauen und Kinder unerlässlich sind. So wird der Endstein zur Brücke der Gesundheit und Lebensglück von Millionen einfach weggeworfen. Wenn wir zu den beim Weizen sich ergebenden Mineralverlusten diejenigen Vom Mais, Roggen, Buchweizen und der Gerste hinzuzählen, dann ergibt sich ein „Wahnsinnsberg“ von solch kolossaler Höhe, dass die Ganze Menschheit von ihm bedroht ist. Mögen die Staatsmänner zittern bei seinem Anblick!

In anderen Nationen ist schon eine gewisse Erregung bemerkbar. Die Völker beginnen die nährlose Nahrung für das Anwachsen von Krankheiten und Seuchen verantwortlich zu machen. Ich erhielt im Mai 1912 vom Sekretär der Brot- und Nahrungsreformliga in England einen Bericht über die von Dr. Frederik Gowland Hopkins, Professor der physiologischen Chemie an der Universität Cambridge angestellten Versuche. Hopkins experimentierte mit einem 80%tigem Weizenvollmehl, das also nicht den ganzen Weizen enthielt, aber doch immerhin mehr von der Kleie und dem Keim aufwies, als Weißmehl. Selbst die Ergebnisse mit diesem halb naturierten Mehl waren so bedeutungsvoll, dass sie zu einer lebhaften Agitation für die Beschaffung von Vollweizenbrot oder wie es die „Daily Mail“ nannte „Haushaltsbrot“ führten.

Dr. E.S. Eddi und Dr. G.C. Simpson, von der Schule für Tropenmedizin der Universität Liverpool, machten gleichzeitig eingehende Versuche über die schädliche Wirkung von Weizenmehl und Weißbrot auf Kinder und Erwachsene und im Gegensatz dazu über den günstigen Einfluss von Vollmehl und Vollweizenbrot. Auch Dr. Benjamin Moore, ebenfalls an der Schule für Tropenhygiene in Liverpool, stellten Versuche an und zwar mit Tauben, die er Gruppenweise mit Weißbrot und Vollweizenbrot ernährte. Seine Ergebnisse sind ein weiterer unwiderlegbarer Beweis für die Lebens spendende Bedeutung jener Teile der Körnerfrüchte, die beim Mahlprozess, beim Bürsten und polieren des Reises oder dem Entkeimen von Getreide verloren gehen. Eines wissen wir bestimmt, dem Wahnsinnsberg weggeworfener Mineralsalze entspricht ein großer mit Patent Medizinen angefüllter Abgrund.

## 37 Die äußeren Teile des Getreidekornes und das Nervensystem.

Die Feststellungen von Dr. Frederik Gowland Hopkins, physiologischen Chemiker der Universität Cambridge, werden den Weißmehl Müllern nicht lieblich klingen. Der Gelehrte sagt:

*„Der überwiegende Vorteil von Weizenvollmehl liegt darin, dass es gewisse Stoffe enthält, die unserem Organismus überhaupt erst gestatten, das aus dem Getreidekorn stammende Zellbaumaterial voll auszunutzen. Diese Substanzen werden aber durch das Feinmahlverfahren entfernt, dem das Weißmehl unterworfen wird. Alle meine Arbeiten bis auf den heutigen Tag bestärkten mich in dem Glauben an die Gesundheitliche Bedeutung des richtigen Vollweizenbrotes. Nachdem ich den Beweis erbringen konnte, dass junge Tiere bei Braunmehlverfütterung sehr viel schneller wachsen als bei Weißmehlkost, ist es mir auch gelungen, die Gewebebildung jener auf Weißmehlfutter gesetzten Tiere zu beschleunigen, wenn ich ihnen dazu einen Auszug gab, den ich aus Braunmehl hergestellt hatte.“*

*„Um die Nahrung, beispielsweise die Proteine (Eiweiß) voll auszunutzen, müssen gewisse Substanzen in möglichst großer Abwechselung in bestimmten Mengen vorhanden sein. Wenn zum Beispiel eine solche wichtige Substanz, die vielleicht ein Prozent der gesamten Nahrung ausmachen sollte, nur in der halben Menge anwesend ist, dann kann der Körper, wenn es sich um Zellaufbau handelt, auch nur von der Hälfte der übrigen Nahrungselemente Gebrauch machen, selbst wenn diese in völlig genügender Menge vorhanden wären.“*

*„Dieses Prinzip ist für das Pflanzenleben längst anerkannt. Um normal wachsen zu können, muss die Pflanze im Ackerboden ein gewisses Minimum eines jeden von verschiedenen aber ganz bestimmten Elementen vorfinden. (Gesetz von Justus von Liebig).“*

*„Wir wollen zum Beispiel das Kali betrachten. Wenn nur die Hälfte des der Pflanze notwendigen Kali vorhanden ist, können von ihr auch alle übrigen Elemente aus Luft und Erde nur so ausgenutzt werden, als wenn sie ebenfalls nur in der Hälfte der benötigten Mengen vorhanden wären. So wird natürlich das ganze Wachstum, und die Entwicklung der Pflanze mächtig beeinträchtigt.“*

*„Der absolute Bedarf an Kali während des Wachstums ist im Verhältnis zu demjenigen von Kohlenstoff und Stickstoff sehr gering, und doch bedingt die kleinste Verminderung dieser Mindestmenge eine Wachstumshemmung, welche derjenigen gleich kommt, die entstehen würde, wenn die eigentlichen Zellbaustoffe nicht genügend zur Verfügung stünden. Es mag uns unbekannte Substanzen geben, die nur in unwägbarer Menge in der Pflanze vorhanden sind, aber auch wenn sie fehlen leidet das Wachstum im Verhältnis zu diesem Mangel.“*

*„Bei der Verwandlung des Weizenkornes in weißes Feinmehl gehen diese Substanzen größtenteils verloren. Hieraus folgt, dass unser Körper allen Nährwert der Nahrung gar nicht in bestmöglicher Weise ausnützen kann, eben wegen der Abwesenheit jener Elemente.“*
Die Schlüsse, die Eddie und Simpson von der Liverpooler Schule für Tropenmedizin aus

ihren Versuchen gezogen haben, lassen die Versuche von Hopkins in noch anderem Lichte erscheinen. Diese Gelehrten sagen:

*„Es ist von Braddon und anderen Forschern des Ostens beweisen worden, dass ausschließlicher Genuss von poliertem Reis zu einer Form von Übersäuerung, nämlich periferischer Neuritis führt. Diese Krankheit kommt aber unter jenen eingeborenen Völkerschaften niemals vor, die Vollreis oder unpolierten Reis essen."*

Wir haben zu unseren Versuchen, anstatt polierten Reis, das seiner Hüllen und des Keimes entblößte Weizenkorn verwendet, oder vielmehr das aus solchen denaturierten Weizen hergestellte Weißbrot und zum Vergleich Vollweizenbrot. Das Ergebnis war genau das gleiche wie beim Reis. Durch diese Versuche ist bewiesen, dass die äußeren Teile des Getreidekornes für das Nervensystem sowohl des Kindes wie auch der Erwachsenen unerlässliche Substanzen enthält. Dr. Moore in Liverpool kommt zu folgenden Schlüssen:

*„Gruppen von Tauben wurden von Weißbrot genährt, das von gewöhnlichem, ungebleichten Mehl gemacht war. Eine gleichgroße Gruppe der Tiere wurde auf Vollweizenbrotkost gesetzt. Die Weißbrot Kost-Tauben zeigten alsbald Symptome der „Schlechternährung" und ernsten nervösen Störungen. Sie verloren nicht nur an Gewicht, sie saßen auch apathisch und zitternd in ihrem Käfig, verloren die Stehkraft und litten augenscheinlich an Nervenlähmung, viele bekamen Krämpfe. Die Vollbrottauben hingegen blieben gesund und behielten auch ihr normales Gewicht. In einer anderen Versuchsfolge wurden Tauben, welche infolge Weißbrotfütterung schwere Symptome dargeboten, alsbald wieder völlig gesund, wenn man sie nach sorgfältiger einwöchiger Pflege ausschließlich mit dem Vollweizenbrot ernährte."*

## 38 Wachstumshemmung der Jugend.

*„Alle in den letzten Jahren in den biochemischen Laboratorien der Liverpooler Schule für Tropenhygiene angestellten Versuche erweisen mit Sicherheit, dass in allen Körnerfrüchten, wie Reis, Weizen, Roggen, Hafer, und Gerste wichtige Substanzen in der inneren Schicht der Außenhaut enthalten sind, die für den Nährwert des Getreidekornes von ausschlaggebender Bedeutung sind."*

Dies sind Worte von Dr. Moore, dem Vorstand der biochemischen Laboratorien der genannten Schule. Er fährt fort:
*„Werden diese Elemente durch den Mahlprozess oder andere Machenschaften aus dem Korn entfernt, dann wird eine vorwiegend auf solche denaturierte Nahrung aufgebaute Diät nicht nur eine für den Körper ungenügende Ernährung bedeuten, sondern auch zu ausgesprochenem Krank sein führen. Bestimmte von Schlechternährung kommende Kinderkrankheiten, wie zum Beispiel Veitstanz, nervöse Zuckungen, Lähmungen und Krämpfe weisen Symptome auf, die denen unserer Weißbrottauben ähnlich sind. Diese Ähnlichkeit ist so ausgeprägt, dass einige Kollegen, die unsere Arbeiten mit Interesse verfolgten, und dann, die sich ihnen darbietenden derartigen Krankheitsfälle mit Vollweizendiät behandelten."*

Die Nerven unserer Nation sind sehr viel weniger stabil, als in den Zeiten, da man das Weißbrot noch nicht kannte. Unsere Arbeiten lassen den Schluss zu, dass das fortwährende Ansteigen von Neurastenie, Nervosität und dergleichen in hohem Masse damit zusammenhängt, dass wir gerade seine Elemente aus den Zeralien, die auch unsere wichtigste Nahrung bilden, ausscheiden, welche die Natur dem Korn unter der Hülle mitgegeben hat, die der Mensch aber in sträflicher Unwissenheit wegwirft.

Zur Kenntnisnahme und Besprechung der Versuche von Eddie, Simpson und Moore wurde von der Britischen Gesellschaft und dem Gesundheitskongress des königlichen Institutes für öffentliche Gesundheit in Portsmouth eine Versammlung einberufen. Leider ist das Ergebnis solcher Kongresse niemals sehr befriedigend. Die Gelehrten reden aneinander mit hoch wissenschaftlichen, eminent bewiesenen Daten vorbei. Das Publikum lernt aber nicht dazu. Die Professoren sehen, wie das ungelehrte zu sagen pflegt, den Wald vor lauter Bäumen nicht.

Vor den Versuchen der eben genannten Forscher waren auch ausgedehnte Forschungen auf dem gleichen Gebiete in Frankreich angestellt worden. Armand Gautier, der internationalen Ruf genießt, hatte das ganze Ernährungsgebiet durch forscht und auch andere französische Gelehrte zu derartigen Arbeiten veranlasst. Alle sind zu dem gleichen Ergebnis gekommen. Der Mensch hat den Instinkt verloren, sich richtig zu ernähren. Die Tiere haben, wenn man sie sich selbst überlässt, ein instinktives Gefühl für die richtige Auswahl der Nahrung. Für den Kulturmenschen aber wird es notwendig, einen gewissen Grad von wissenschaftlichen Kenntnissen über die Art seiner Nahrung zu besitzen, wenn er sich widerstandsfähig und Seuchenfest machen will.

Gerade eine Woche vor Ausbruch des Weltkrieges gaben eine Anzahl französischer Gelehrter der Welt das Ergebnis ihrer Forschungen über die Gefahren raffinierter Zeralien-Nahrung bekannt. Ihre Schlüsse waren in einer französisch medizinischen Zeitschrift vom 25 Juli 1914 veröffentlicht. Solche Feststellungen mussten gerade in jener Zeit auch in den Vereinigten Staaten besondere Bedeutung haben, wo man alsbald daran ging, zur Lösung des Problems der Kriegspreise statt Weizen mehr Gerste, Reis, Roggen, Hafer und Mais zu essen.

E. Weill und G Mouriquand waren unter jenen Forschern, sie hatten zahlreiche Versuche mit raffinierter und entmineralisierter Diät gemacht, um festzustellen, ob man durch sie künstlich Blutarmut, Nervenschwäche, Wachstumshemmungen der Jugend und Kräftezusammenbruch bewirken und dem Tiere seine natürliche Widerstandskraft und Seuchenfestigkeit rauben zu können.
Die Schlüsse der beiden Forscher lauten wie folgt:

*„Um festzustellen, ob das Füttern mit „Perlgerste" bei Tauben ähnliche Gesundheitsminderungen hervorbringen würde wie dies beim Weizenmehl durch frühere Versuche bewiesen war, fütterten wir einen Gruppe der Tiere mit Gerste, die wie das raffinierte Mehl, sowohl vom Keim als auch von ihren Nährsalzen und Vitaminen „befreit" worden war."*

Die so gefütterten Tauben zeigten genau gleiche Gewichtsabnahmen und alsbald auch Lähmungserscheinungen der Füße und Flügel, wie wir sie an Weißbrottauben sehen. Diese Symptome waren gefolgt von einem Phänomen, das man Cerebellarataxie oder Labyrinth Phänomen nennt Die Tiere vielen nach Rückwärts oder zur Seite, wobei es zu starrer Überstreckung der Glieder und des Kopfes kam, die alsbald zum Tode führte. Kurz vor dem Verenden zeigten sich manchmal ganz plötzlich kataleptische Erscheinungen, denen keinerlei andere Symptome vorausgegangen waren.

## 39 Vermehrter Fleischverbrauch.

Nicht zufrieden mit den Ergebnissen ihrer Versuche mit der „Perlgerste" unterwarfen Weill und Mourquand einige Tauben einer aus Perlgerste, polierten Reis, und feinsten Weizenweißmehl aus welchem Keim, Kleie und alle äußeren mineralsalzhaltigen Schichten entfernt waren, bestehende Diät.

*„Alle auf dieser Diät gehaltenen Tauben, " so berichten die Forscher, „zeigten paralytische Erscheinungen, die tödlich endeten. Wir haben auf diese Weise festgestellt, dass Berberi artige Symptome aus einer Diät raffinierter Zeralien entstehen können."*

Ernährungsstörungen der Kinder werden ohne Zweifel zu Zeiten durch allzu einseitige Ernährung mit kraftlosen denaturierten Mehlspeisen bewirkt. Der Arzt sollte bei entwöhnten Kindern für eine abwechselnde Diät sorgen und in die selbe vor allem auch Zeralien einbeziehen, von denen weder das Periskop, noch die Kleie und der Keim entfernt worden sind.

Sechs Monate später warnte ein Franzose A. Balland, Mitglied der französischen Akademie der Medizin, seine Regierung, in dem er schrieb: [*)]
*„Ich habe schon verschiedentlich auf die unheilvolle Ausbreitung hingewiesen, welche das Feinsieben des Mehls genommen hat, wodurch nicht allein der Brotpreis verteuert, sondern auch der gesundheitliche Wert des Brotes stark vermindert wird."*
Umsonst hat eine Anzahl hervorragender Ärzte, Augenzeugen menschlichen Elends in den Krankenhäusern, denen das Wohl der Nation am Herzen liegt, gegen das allgemein werden des wertlosen Weißbrotes ihre Stimme erhoben. Durch das Feinsiebverfahren, das in Folge des vermehrten Weizenbaus heute fast überall geübt wird, verliert das Mehl 50% seiner ursprünglichen Masse. Vor fünfzig Jahren noch gingen kaum dreizehn Prozent des Kornes in dem Mahlprozess verloren.

Gutes Schwarzbrot ist aus der Ration des französischen Soldaten verschwunden. Auf diesen Umstand ist besonders deshalb mit Bedauern von jenen hinzuweisen, welche die gesund-

[*)]An ähnlichen Warnungen hat es auch den Deutschen Regierungsstellen nicht gefehlt. (Medizinalrat Bachmann, Generalarzt Buttersack, Professor Kraft, Faßbender, Ragnar Berg, Bircher Benner, Hindhede, Röse und viele andere) Es war um sonst! Den Regierungsstellen ist daraus weniger ein Vorwurf zu machen, als jenen „Berufenen", die sie in ihrem hartnäckigem Besser wissen falsch beraten haben. Ihnen hat es das Deutsche Volk ein Gutteil zu verdanken, wenn es nicht durchhalten konnte. Der dänische Arzt Hindhede ging bekanntlich so weit, zu behaupten, nicht der deutsche Kaiser habe den Krieg verloren, sondern der Berliner Professor Rubner. Dr. von Borosini.

heitliche Schädigungen des Weizenbrotes kennen und der Meinung sind, dass gerade jetzt in Frankreich alles getan werden sollte, um den für sein Vaterland kämpfenden Soldaten gut genährt, kräftig, widerstandsfähig und ausdauernd zu machen. In letzter Zeit fielen bei dem Mahlverfahren des für das französische Soldatenbrot bestimmten Mehls zwischen 20 und 30% des Körnergewichtes weg. Die Folgen ließen nicht lange auf sich warten. Überall wurden die Brotrationen als ungenügend empfunden. Der Soldat kann mit solchem Brot eben seinen Hunger nicht stillen.

Als zu Beginn der französischen Revolution, zu einer Zeit, da das französische Soldatenbrot noch aus völlig ungesiebten Mehl hergestellt wurde, ob es ratsam sei, einen Teil des Getreidekorns zu entfernen, wurde Permentier, der bekannte französische Ackerbausachverständige, der den Anbau der Kartoffel in Frankreich eingeführt hatte, zu einem Bericht aufgefordert. Schon damals wurde erkannt, dass das Sieben des Mehls schädlich, und dass aus solchem Mehl hergestelltes Brot für den Soldaten keine befriedigende Nahrung sei. Balland fährt, in dem er den alten Bericht aufführt, fort:
*Was gut für den Soldaten ist, das gilt für jeden Mann, der körperlich tüchtig arbeiten muss und deshalb genauso gesunder Nahrung bedarf wie der Soldat. Das heutzutage allgemein verwendete Brot wird aus den inneren Teilen des Kornes hergestellt, die am wenigsten gefärbt sind.“*

In Verfolgung dieser Ausführungen von Balland erklärten Michel Levy und Begin, beide Armeeinspektoren in einem offiziellen Bericht:

*„Beuteln des Mehls nimmt ihm die Lebenswichtigsten Elemente und hat als einzigen Vorteil die weißere Farbe des Brotes. Was dem Weißbrot an Nährwerten mangelt, muss durch andere Nahrung ersetzt werden. Diese Tatsache wird auch sofort durch die Berichte über die Nahrungsbeschaffung der französischen Armee deutlich. Das Essen von Weißbrot hat den Fleischkonsum enorm vermehrt. Übermäßiger Fleischgenuss führt aber unweigerlich zu körperlichem Siechtum von mindestens der gleichen Schwere, wie dasjenige ist, das durch vor wiegenden Genuss nährsalzarmer Mehlspeisen entsteht.“*

Noch niemals ist eine die ganze Nation interessierende Frage mit solch überzeugender Beweiskraft und absoluter Sicherheit beantwortet worden, wie diese. Aber ich lasse mir daran nicht genügen und gedenke Beweise zu erbringen, die den Leser schaudern machen werden.

**40 Gebürsteter und polierter Reis.**

Nur wenige „Kulturmenschen“ haben je den Reis so gegessen, wie die Natur e s beabsichtigte. Das wundervolle Reiskorn, in der Farbe zwischen Sahne gelb und Hellbraun und mit einem Aroma, von dem sich der polierte Reis Essende nichts träumen lässt, ist von dem Tisch des Europäers ebenso verbannt, wie von dem der Amerikaner. An Stelle dieses prachtvollen Vollreises tritt ein durch Bürsten, Hobeln und Polieren so entwertetes und durch den Mahlprozess denaturiertes Produkt, dass Hühner die man damit füttert, in 7 Wochen verenden. Wenn man dagegen dem Geflügel natürlichen braunen Reis gibt, und das nötige Beifutter, bleibt es gesund und seine Lege kraft vermehrt sich bedeutend.

Was nützt es, solch eine „unschuldige“ Schüssel Reis, das heißt dieses entwerteten Produktes, einem Kinde, oder einem nach langer Krankheit Genesenden zu geben. Er hat ja doch keine Lebens spendende Kraft und reißt beide, das Kind wie den Kranken nur näher an den Abgrund. Wir haben am Reis Raub begangen, wie wir den Weizen beraubten.

Merkt Euch; **Das sind nicht etwa überlaute Warnungsrufe!**

Auf den Philippinen hat eine unter dem Namen Acidosis ( Übersäuerung ) oder Beriberi bekannte Krankheit die Bevölkerung zu ungezählten Tausenden hin gerafft. Wir haben in den Kulturländern ganz ähnliche Krankheitserscheinungen, aber wir nennen sie Entkräftung, Blutarmut, Neurastenie, Nervenerschlaffung oder völligen Zusammenbruch. Beriberi oder Acidosis geht durch alle diese Stadien hindurch. Der Name tut nichts zur Sache, er hat auch keinen Einfluss auf die zerstörende Wirkung dieser furchtbaren Krankheit, denn der ihr Befallene ist seines Todes sicher.

Dr. B. G. Heiser, der 1910 Gesundheitskommissar auf den Philippinen war, ferner Dr. Fraser in Singapore, Dr. Aaron von der Medizinschule auf den Philippinen, Dr. Highet in Siam und Dr. De Haan in Java haben schlagend bewiesen, dass Beriberi durch eine Diät von polierten Reis entsteht, dem gleichen Reis also, den der Kulturmensch genießt. Schon 1905 war Dr. Donald Mc Castey der Zusammenhang zwischen polierten Reis und den Verwüstungen dieser Seuche aufgefallen. Aber der polierte Reis bringt nicht etwa mysteriöse Krankheitskeime in den Körper, er raubt nur dem Blut und den Geweben die Kraft, so dass sie ihre Seuchenfestigkeit verlieren.

Sobald aber durch solch unzulängliche Nahrung die Immunität-Kraft des Körpers gebrochen ist, nehmen Krankheitserreger alsbald in den geschwächten Geweben Wohnung, vermehren sich ungestört, und der Mensch wird siech. Im Januar und Februar 1910 kam es wiederum zu einem der so häufig vorkommenden Ausbrüche von Acidosis in der Coulion Lepra-Kolonie, der das Interesse jener kleinen Gruppe von Ärzten wachrief. Die Krankheit widerstand jeder medikamentöser Behandlung. Es stellte sich heraus, dass diese Leprösen sich nur von poliertem Reis ernährten. Es wurde den Leuten nunmehr zu Versuchszwecken natürlicher Braunreis gegeben. Die ins Krankenhaus verbrachten Schwerkranken bekamen einen Aufguss der bei dem polieren des Reises verbleibenden Rückstände. Es sind dies die äußeren Schichten, die dem Reiskorn die sahnig bräunliche Farbe geben. [*)] Nach einer 60 tägigen Braunreis Diät und täglicher Zutat jener Polierrückstände von weißem Reis verbreitete sich die Krankheit nicht weiter und die Leute wurden völlig davon geheilt. Dennoch kann man auch nicht ein Pfund Braunreis für eines der jährlich bei uns sterbenden 400 000 Kinder unter zehn Jahren im ganzen Lande bekommen. [+)]

---

[*)]Darunter ist das Reiskorn schneeweiß. Diese schöne Weiße besteht hauptsächlich aus Stärke. Die Polierrückstände hingegen bestehen aus Phosphorverbindungen und anderen Mineralsalzen, ferner Fermenten, Vitaminen und anderen Stickstoffhaltigen Produkten. Alles dies wird weg gebürstet, gehobelt und poliert, um das Reiskorn den zarten Augen blasser Frauen und Kinder wohlgefälliger zu manchen. Dr. von Borosini.

[+)]Auch in Deutschland, Österreich, Holland und der Schweiz ist kein unpolierter Reis aufzutreiben.

Aber die Ärzte wollten noch mehr Beweise dafür haben, dass der Mensch durch Raffinieren seiner Nahrung die Fähigkeit nimmt, ihn Seuchenfest zu machen. Deshalb machten sich Dr. Fraser von den Straits-Setlements und Dr. Aaron von der Medizinschule auf den Philippinen daran, zu beweisen, dass wenn die Menschen die Phosphorverbindungen und andere im Periskop des natürlichen Braunreises befindlichen hoch organisierten Mineralsalze durch hobeln, bürsten und polieren entfernen, sie die Menschheit ihrer Hauptquelle dieser Substanzen berauben.

Nachdem diese Tatsache durch jene Ärzte des fernen Ostens einwandfrei festgestellt worden war, wurde sie später durch Experimente an Hühnern und hierauf auch an Menschen bestätigt. Endlich wurden zwei Gruppen Eisenbahnarbeiter in den Straits.Setlements als „Giftmannschaft" verwendet. Die Arbeitergruppe, welche vom besten polierten Siam-Reis ernährt wurde, entwickelte innerhalb 60 Tagen Beriberi. Die andere Gruppe, die nur unpolierten Reis bekam, bleib von Krankheit frei.

**41 natürlicher brauner Reis.**

Wie schon erwähnt, erhielt die eine Arbeitergruppe in den Strait-Setlements polierten weißen Siam-Reis, die andere hingegen natürlichen Braunreis der gleichen Qualität. Man machte jeden möglichen Versuch, um durch gegenseitigen Kleiderwechsel, persönlichen Kontakt, durch wohnen im gleichen Haus, die Krankheit auch auf die Gruppe zu übertragen, die den natürlichen Braunreis erhielt. Aber dies gelang nicht in einem einzigen Fall. Nunmehr wurden die Versuche umgekehrt. Die bisher von polierten Reis ernährte Gruppe wurde jetzt auf unpolierten Braunreis gesetzt und die andere auf polierten Reis. Innerhalb 60 Tagen bekamen die Feinreis-Esser Beriberi, obwohl sie in der ganzen Zeit, in der sie von Braunreis sich ernährt hatten, von der Krankheit verschont geblieben waren.
Diese Ergebnisse dieser Versuche wurden als dann in Manila nachgeprüft, wo man Acidosis-Kranke mit Aufgüssen von Reispolier-Rückständen behandelte und sie alsbald genesen sah. Hierauf wurde dem Generalgouverneur der Philippinen anempfohlen, den Gebrauch polierten Reises in allen öffentlichen Anstalten seines Amtsbereiches zu verbieten. In dem ersten Vierteljahresbericht von 1910 des Gesundheitsbüros der Philippinen erschien folgende Feststellung:
*„Man kann hoffen, durch solche Maßnahmen nicht nur diese Krankheit aus allen öffentlichen Anstalten auszuschalten, sondern dadurch auch erzieherisch zu wirken, in dem man den Leuten zeigt, wodurch die Krankheit veranlasst wird und demgemäß, wie ihr vorgebeugt werden kann."*

Am 3. Juni 1910 gab der Generalgouverneur an alle Gesundheitsbeamte und Regierungspräsidenten einen Erlass heraus, in welchem er die Verwendung von polierten Reis in allen staatlichen Arbeitsstätten, Gefängnissen, Hospitälern und anderen Instituten verbot. So war denn öffentlich bestätigt, dass polierter Reis in den Philippinen eine schlechte und gefährliche Nahrung sei, aber die Leute in den Vereinigten Staaten und die übrige Menschheit

Man denke, was für ein Blödsinn: In einer Zeit wahnsinniger Teuerung bezahlen die Deutschen für das polieren von Reis, für das raffinieren von Mehl, um für ihr teures Geld „Nährlose Nahrung" zu haben. Dr. von Borosini.

konnten ihn weiter essen, so viel sie wollten.

Am 22. Oktober 1910 erhielt ich von Dr. Harvey W. Wiley, damals Vorstand des Chemischen Büros in Washington eine Mitteilung. Dr. Wiley wurde bekanntlich seinerzeit gezwungen, seinen Regierungsposten aufzugeben, weil er in der Verfolgung einiger Nahrungsmittel-Betrügereien mutig vorgegangen war. Sein energisches Handeln hatte damals in der Nährmittelindustrie lebhafte Beunruhigung hervorgerufen. Diese bot alsbald ihre ganze Macht auf und brachte ihn zu Fall. In seinem Brief an mich stand:

*„Selbst im Ausnahmefall sollen wir die Möglichkeit zu lassen, durch Verwendung von denaturiertem Reis die Bevölkerung widerstandslos zu machen. Die vor wiegende Ernährung mit Reis nimmt auch bei uns ständig zu und derjenige Kaufmann, der zuerst einen Reklamefeldzug für unpolierten natürlichen Reis beginnt, wird, wenn auch auf geschäftlichem Wege, ein großer Wohltäter seiner Mitmenschen werden.“*

Nachdem sie von Dr. Wiley's Brief Einsicht genommen hatten, entschlossen sich Francis H. Legget & Co., eine Großfirma mit der ich damals in Verbindung stand, der Bevölkerung unpolierten Reis zur Verfügung zu stellen. Mr. Theodore F. Whitmarsh, der Vizepräsident und Geschäftsführer der Gesellschaft, zugleich Präsident der Kolonial-Grossisten-Gesellschaft, zeigte Verständnis dafür, dass die Physiologen zu erkennen begannen, wie wichtig jene aus raffinierter Nahrung ausgeschiedenen Substanzen für die menschliche Gesundheit seien. Er erkannte auch, dass eine geschäftliche Ausnützung dieser neuen Erkenntnisse nur von Vorteil sein könnte.

Ich machte ihn und seine Gesellschaftsmitglieder mit den Veröffentlichungen von Dr. Alexander Bryce in Birmigham, England, bekannt, sowie mit den Versuchen, die Dr. Schaumann angestellt hatte. Bryce sagte:
*„Es ist wahrscheinlich, dass eine tägliche Zufuhr verschiedenartiger phosphorhaltiger Nahrung notwendig ist, da bisher kein Beweis dafür vorliegt, dass die Nukleine, Lecithine und Phytine einander vertreten können.“*

Schaumann hatte bewiesen, dass Perlgerste und weißes Weizenmehl sowohl Geflügel als auch Menschen krank machen. Whitmarsh beschloss, natürlichen Vollreis in den Mittelpunkt des Geschäftes zu stellen und gleichzeitig auch Vollweizenmehl und das altväterliche Hafervollmehl. Es wurde zu diesem Zweck mit einigen Texas-Müllern Verträge über Lieferung von vollwertigen Reis abgeschlossen. Dieser Reis wurde in 1 Pfund Kartons verpackt und ich wurde gebeten, dafür einen Namen zu finden. Ich nannte diesen Reis „Premier Natural Brown Rice“, erstklassiger brauner Naturreis.

Die Firma Francis H. Legget & Co. ließ es sich damals einige Tausend Dollar kosten, um durch Reklame die Vorzüge dieses Reises bekannt zu machen. Obwohl das wirklich erstklassige Produkt mit seinem Prachtvollen Aroma Geschmack und Nährwert eine Reform bedeutete, musste es schließlich mit Verlust als „Hühnerfutter“ verkauft werden. Die Leute waren eben damals noch recht langsam im Begreifen und ihre Gleichgültigkeit schreckte Whitmarsh vor weiteren Versuchen ab und brachte ihn zu der Überzeugung, dass mit ehrli-

cher Nahrung keine geschäftlichen Erfolge zu erzielen seien.

Im Jahre 1917 wurde Whitmarsh die rechte Hand von Herbert Hoover in der Nahrungsmittelverwaltung, aber weder durch persönliche Rücksprache noch durch eine Flut von Briefen ließ er sich dazu bringen, diese Frage weiter zu fördern. Er meinte man solle sie jetzt ruhen lassen: *„Die Nahrungsmittelverwaltung sei nicht dazu da, die Leute zu erziehen.“*
Auf diese Weise verlor Whitmarsh die Gelegenheit eines Menschenalters, zum größten Wohltäter der Menschheit zu werden. Hätte damals die amerikanische Nahrungsmittelverwaltung die Gelegenheit genutzt, unter Berufung auf die wissenschaftlichen Feststellungen, den Nationen nur unraffinierte Mehlprodukte und Reis zu liefern, dann hätte sich die Welt unter dem Druck der damals allmächtigen Hoover-Organisation wohl zum besseren bekehren lassen.

## 42 Ein Löffel Sauce.

Im Jahre 1905 war Dr. Donald Mc. Caksey, Arzt bei einer Kompanie von Igorot-Soldaten in Buena Vista, Provinz Capite, auf den Philippinen. Alle Soldaten der Kompanie bekamen Acidosis oder Beriberi, alle klagten über Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Schlaffheit der Gewebe, Entkräftung und Gliederschwellung. Ich bitte diese Symptome in Erinnerung zu behalten, denn wir werden ihnen in wunderbaren Zusammenhang wieder begegnen. Die Erkrankung jener Soldaten endete schließlich mit Paralyse und Tod. Als Dr. Mc. Caksey sein Amt übernahm, bemerkte er sofort, dass die Truppen die gewöhnliche Ration Reis gegessen hatten, der jedoch nach „amerikanischen Gebrauch“ poliert worden war. Mc. Caksey hatte von der wahren Natur der Beriberi Kenntnis. Diese hatte sich unter japanischen Truppen während des russischen Krieges mächtig ausgebreitet. Er wusste dass berichtet worden war, jene Truppen die unpolierten Reis bekommen hätten, wären von der Krankheit verschont geblieben.

Man hatte bei den Igorot-Soldaten eine Menge Medikamente versucht, da diese jedoch nichts halfen, unterwarf Dr. Mc. Caksey seine Soldaten einer Vollreis-Diät. Er berichtet darüber:
*„Die Resultate waren erstaunlich. Die Beriberi Kranken wurden in sechs Wochen soweit hergestellt, dass sie mit Gepäck die fünfzehn Meilen nach Manila marschieren konnten.“*

Später vervollständigte Dr. Mc. Caksey seine in Manila gewonnenen Erfahrungen noch durch persönliches Studium der Beriberi bei den Japanern in den Spitälern von Hiroshima, Tokio, Kobe und Sasebo. Admiralsarzt Takaki wurde von Kaiser von Japan zum Baron gemacht für seine Entdeckung, dass Beriberi, die in der japanischen Armee so weit verbreitet ist, keine Bakterien-Krankheit sei, sondern auf den Mangel an bestimmten Nahrungselementen, hauptsächlich den im Reis-Perikarp enthaltenen Phosphor zurückzuführen ist, die bei der Zurichtung des Reises für den Handel abfallen und weggeworfen werden. [*)]
Chamberlain und Vedder, beide von der amerikanischen Armeekommission zum Studium

---

[*)] Seine Entdeckung war wertlos! Der polierte Reis enthält verhältnismäßig, und darauf kommt es in erster Linie an, mehr als genug Phosphate, aber in dieser Krankheit kann der Körper die Phosphate nicht ansetzen! Dasselbe gilt für die dann angesetzten Untersuchungen.
Ragnar Berg.

der Tropenkrankheiten, war die außerordentlich hohe Sterblichkeit der „Brustkinder“ auf den Philippinen aufgefallen. Sie berichteten später, dass diese Kinder sich von ihren nervösen Erkrankungen diätischen Ursprungs mit großer Schnelligkeit erholten, wenn man sie mit Extrakt aus Reispolitur-Rückständen behandelte. Dieser Auszug enthält Phosphor, Eisen, Kalk, Kali und viele andere Elemente unbekannter Natur, welche in den modernen Malprozessen abgeschliffen werden, um dem Reiskorn eine schöne weiße Farbe zu geben.

Vedder machte auch zusammen mit Strong und Cowell in Manila die Reisdiät-Versuche in dem Billibid Gefängnis, dessen hygienischen Bedingungen beinahe ideal genannt werden müssen. Die Ergebnisse ihrer Versuche sind kurz in folgenden Bericht zusammen gefasst.

*„Es wird heute allgemein zugegeben, dass je höher der Phosphorgehalt des Reises, desto geringer die Möglichkeit der Entstehung von Beriberi ist. Fraser uns Stanton fanden als Durchschnittsgehalt aller ihrer Analysen von unpolierten Reis 0, 540% Phosphorpentoxyd. Aaron fand beinahe die gleiche Menge, nämlich durchschnittlich 0, 537%. Deshalb müssen wir die Notwendigkeit betonen, der Frage näher zu treten, wie viel Phosphorpentoxyd der Reis gesetzmäßig enthalten sollte, um als unpolierter Reis in den Philippinen steuerfrei zu sein.“*

Alle diese Forscher haben einwandfrei festgestellt, dass raffinierte Nahrung für das Tier keine vollwertige Nahrung sei. Einige von ihnen haben sich auf ein gewagtes und verwirrendes Feld begeben.

*„Gebt uns genügend Phosphorpentoxyd und wir sind gerettet, “* so schließt die eine Gruppe
*„Gebt uns genügend Pottasche und alle werden wir gesund sein, “* sagen die anderen.
*„Gebt uns genug Vitamin, dann wird unsere Nahrung, ganz gleich aus was sie besteht, den gesundheitlichen Anforderungen genügen.“* so erklärt eine dritte Gruppe. Wieder andere Gelehrte sagen: *„...wenn wir nur genügend Kalorien zu uns nehmen, brauchen wir uns um nichts mehr zu sorgen.“*

*„Ein löffel Sauce genügt, um uns alle die im Weißbrot und anderen raffinierten Nahrungsmitteln fehlenden Substanzen zu ersetzen.“* sagt Dr. Woods Hutchinson.

Keiner dieser Herren scheint erkannt zu haben, dass es nicht so sehr das eine oder das andere dieser, wenn auch an sich noch so bedeutsamen, Elemente bekannter oder unbekannter Natur ist, was wir brauchen:

**alle zusammen erst geben die Vorbedingung zu Gesundheit und langen Leben.**

Experimente von kurzer Dauer mit dem einen oder anderen von ihnen, oder mit der Abwesenheit einzelner Elemente, oder mit irgend einer künstlichen Kombination von ihnen, können keine Ergebnisse von praktischer Bedeutung für unsere Lebenshaltung liefern.

## 43 Medizinaal Zugabe zu Zucker und Stärke.

Es ist nicht etwa der beim Mahlprozess, beim Perlen der Gerste oder bei der Entkeimung von Mais verloren gegangene Phosphor, der die Unzulänglichkeit solcher denaturierter Nahrung für Mensch und Tier erklärt. In seinem Vorschlag, den Phosphorgehalt des unpolierten Reises als Maßstab zu nehmen, sagt Chamberlain:

*„Die Verwendung irgend eines anderen Elementes, das besonders im Perikarp vorkommt, wie Kali, Eisen, Kalk und so weiter, würde einen ebenso guten Maßstab zur Beurteilung von Reis abgeben.“*

Mit anderen Worten, die Nährmittelfabrik kann nicht irgend eines der Mineralelemente aus den Zeralien entfernen, ohne gleichzeitig auch alle übrigen weg zu schaffen. Alle sind so innig mit einander verbunden, dass wenn eines ausscheidet, alle ausscheiden. Wenn wir die Wichtigkeit der Fermente und Vitamine einseitig betonen, oder diejenige irgend eines Mineralsalzes, dann umnebeln wir nur den ganzen Stoffwechselprozess und verlieren uns in dunkle Spekulationen. Man könnte ebenso die Bedeutung des Jods in den Vordergrund stellen und die Vitamine mit Verachtung strafen, oder umgekehrt.
Wir haben schon von der Schilddrüse gesprochen und gesehen, dass im gesunden Zustande deren Jodgehalt größer ist als bei Krankheit.Wir haben durch die Versuche von A.J. Uschenko einen kleinen Einblick davon gewonnen, in welcher Weise das Jod, welches restlos aus Brot, Biskuits, Kuchen, Pudding, Frühstückbreie, Maismehl, Perlgerste, Roggen und Weizenmehl, polierten Reis, Glykose, Zucker, Tafelsirup und so weiter entfernt wird, die Assimilation der anderen unerlässlichen Nährstoffe vermittelt. Uschenko fand nämlich, das nach der Thyreoidectomie -Herausnahme der Schilddrüse- das prozentuale Verhältnis von Phosphor zum Stickstoff im Urin zunächst gesteigert, vor dem Tode jedoch in eigentümlicher Weise vermindert war.

*„Diese Aminosäuren und Purin-Körper sind vermehrt, während das Kreatinin vermindert ist. Der Metabolismus der Phosphor und Stickstoff enthaltenden Gewebe ist scheinbar gestört, die synthetischen Prozesse scheinen vor allem zu leiden.“*
Hier sehen wir also, wie die Beseitigung einer Jod ausscheidenden Drüse in katastrophaler Weise die gegenseitigen Beziehungen anderer Körperteile beeinträchtigt und sofort auch den Charakter und die Menge der sezernierten und ausgeschiedenen Elemente der anderen Drüsen verändert. Jod selbst kann kein Leben erhalten, sein Vorhanden sein in Gemeinschaft mit anderen Elementen ist jedoch wesentlich.

Chamberlain wendet sich auch gegen Schaumann, der behauptet hatte, es wäre eine Phosphorverbindung, durch die Polyneuritis zu heilen sei. [1)]

*„Eine große Anzahl Substanzen, “* so sagt er, *„haben sich als völlig wertlose Vorbeugungsmittel bei Polyneuritis heraus gestellt. Unter diesen können wir nennen, Kali, Chlor, Phosphorsäure, entweder in anderen Verbindungen oder für sich, also auch Kaliphosphat*

[1)]Schaumann hat später die Wirkung der Vitamine anerkannt.
Dr. von Borosini.

*oder Acetat oder Karbonat, ferner Magnesiumphosphat: Lipoide der Lecithingruppe, Stickstoffverbindungen, wie Histidin, Asparagin und verschiedene Aminosäuren, entstehen bei der Verdauung von Fleisch, Eiern, Käse, wurde vergeblich angewendet, ebenso Jodkalk, Schilddrüsenextrakte, Roman'sche Salzmischung, Baumwollöl, Eieralbumin, oder irgendwelche Kombinationen dieser Substanzen.“*

Dass die Vitamine ohne die Mithilfe der anderen für die normale Ernährung notwendigen Nahrungselemente nicht im Stande sind, für sich allein das Wunder der Aufrechterhaltung normalen Lebens zu vollbringen, bedarf keiner großen Demonstration. Diese Vitamine, von denen es Casimir Funk gelang, eine Anzahl zu isolieren, sind sehr komplizierte chemische (?) Verbindungen. (Bis jetzt ist es nicht gelungen ein Vitamin rein darzustellen und deshalb wohl verfrüht, bestimmte Angaben zu machen.)

Wenn man sie einer Zucker- und Stärkenahrung zusetzt, können sie den Lebensprozess nicht aufrecht erhalten, obwohl Zucker und Stärke hochwertigste Kaloriennahrung ist, und deshalb von irregeleiteten Gelehrten als die wichtigsten Nahrungsmittel angesehen werden. [2)] In Wirklichkeit aber liegen die Dinge anders. Wie reichlich Vitamine auch vorhanden sein mögen, und wie hoch auch der Kalorienwert der Nahrung sei, wenn die anderen so unnütz in den Raffinierungs-Verfahren zerstörten Nahrungselemente nicht vorhanden sind, kann der Körper die Nahrung nicht ihrem Wert nach ausnutzen. Die Experimente von Voegtlin und Towels mit kalorienreicher, aber ihrer Mineralsalze entblößter Nahrung bewiesen zur genüge, wie einseitig diese Kalorientheorie ist. Diese beiden Forscher fanden, dass:

*„Ein wässriger Extrakt autolysierten Rückenmarks, von dem das coagulierende Protein entfernt war, Vitamine oder antineuritische Substanzen enthält, die manche Symptome von Polyneuritis bei mit poliertem Reis ernährten Vögeln zu beseitigen vermögen, wenn sie täglich in Dosen verabreicht werden, die 4 Gramm der Trockensubstanz entsprechen. Diese Vitamine oder antineuritischen Substanzen scheinen, wenn sie eine Diät von polierten Reis zugefügt werden, einen Teil der nervösen Krankheitssymptome beseitigen zu können, aber es gelingt durchaus nicht, mit ihrer Hilfe den Stoffwechsel zu normalisieren und die Tiere gehen unweigerlich zu Grunde.“*

Soviel ist sicher: Die einfachsten natürlichen Nahrungsmittel enthalten alle in so wunderbarer Weise physiologisch wirksamen, für die Aufrechterhaltung normaler Gesundheit absolut notwendigen Substanzen, und doch gibt es auch heute noch Gelehrte, welche die dunkelsten Versuchsgebiete in unbegreiflicher Verblendung durchstöbern, um möglichst komplizierte Aufklärungen über Phänomene geben zu können, die so bescheiden an der Oberfläche und dabei in solcher Majestät am Herzen der Natur liegen, und doch allen hoch gelehrten Kreuzverhören, Versuchen und Analysen, kurz allen menschlichen Theorien Hohn sprechen.

Das Weizenkorn verlangt nur, dass man es in Ruhe lasse. Auch die anderen Körnerfrüchte rufen der Menschheit zu:

---

[2)]Man schlage irgendein Lehrbuch der Physiologie oder der Hygiene auf.
Dr. von Borosini.

*„Wir sind in uns selbst genügend, sucht nicht unsere Natur zu verändern, unterschätzt unsere Arbeit nicht, hantiert nicht mit uns herum, wodurch ihr doch nur jene feinen und doch mächtigen Kräfte zerstört, die wir aus der Erde in uns aufnehmen, um sie dem Menschen zu spenden.“*

Wir werden vergebens nach Frieden suchen solange wir mit Gottes Gesetzen im Krieg leben. Wissenschaftliche Phrasen sind kein Ersatz für die Gesetze des Lebens, und wenn sie auch noch so sehr zum Ruhm dessen beitragen, der sie ausspricht. Diese „hoch eminenten“ Gelehrten, die an Ehren, Titeln und Würden reich gesegnet sind, Mitglieder wissenschaftlicher Gesellschaften, dieser innersten exklusiven Kreise, wo Hochmut und Gelehrtendünkel wohnen, gehen an den einfachsten Lebensgesetzen vorüber.

Seht sie euch an! Sind das die Führer die euch die geheimsten Lebensgesetze des Schöpfers zeigen wollen, sind das die Weisen deren Lebensführung jenen Gesetzen entsprechen? Kann der Arzt von diesen Gelehrten wirklich **Alles** lernen, was er braucht?

Der Schatten kann die Materie nicht ignorieren, der Traum nicht über die Wirklichkeit hinweg setzen, der reflektierte Lichtstrahl ist nicht die Flamme. Alle wissenschaftlichen Bibliotheken der Welt können nicht um die Wunder herumkommen, die in einem Tropfen Milch oder einem Getreidekorn hineingelegt sind. Wahres Wissen zeigt in aller Bescheidenheit wirkliche Größe den zur Wohlfahrt der Welt führenden Weg Gottes, die heutige Schein wissenschaftliche Konfusion hin gegen, die nur zur gesundheitlichen Volksverderbnis geführt hat, ist weiter nichts als ein modernes Babel.

## 44 Basen und Säuren in der Nahrung.

Jede Hausfrau ist mit den Gärungsprozessen, dem Gurgeln und Schäumen bekannt, welche der Verwendung von Backpulver folgen. Wenn man Weinstein und Backsoda oder dieses mit Melasse zusammen bringt, so schäumt das Gemisch in Gegenwart von Feuchtigkeit auf. Hierbei entstehen große Blasen, die durch ihr zerspringen ein gurgelndes Geräusch verursachen.. Sie entstehen durch ein entweichendes Gas (Kohlensäure) das, ursprünglich ein Teil des Backsoda, mit ihr chemisch verbunden war. Diese Bande wurde durch die Säureeinwirkung des Weinsteins oder der Melasse zerbrochen, wodurch das Gas frei wurde, das nunmehr bei seinem entweichen die Backmasse zum „Aufgehen“ bringt. Backsoda ist alkalisch, Weinsäure und Melasse dagegen sauer. Alkalische Substanzen sind mit den Säuren im Krieg. Wenn sie zusammen kommen, gibt es einen Kampf, der erst beendet wird, wenn beide neutral geworden sind. Nach dem Kampf ist weder Säure noch Alkali mehr vorhanden. Wenn beide sich neutralisiert haben, bleibt nur ein neutrales Salz übrig.

Die Alkalien werden auch „Basen“ genannt, man könnte sagen, weil sie die Basis für die Säurewirkung geben. Manche Säuren sind schwach, andere wieder außerordentlich energisch in ihrer Wirkung. Milchsäure ist eine von den schwachen, Schwefelsäure eine von den energischen Säuren. Beide aber werden durch Basen neutralisiert, ebenso alle anderen Säuren. Es ist notwendig, dass wir hierüber im klaren sind, weil Säuren und Basen einan-

der in unserem Körper ständig bekämpfen und neutralisieren. Wenn die in uns entstehenden Säuren, wie zum Beispiel Milchsäure, Harnsäure, Kohlensäure, Phosphor und Schwefelsäure und viele Aminosäuren nicht gleich nach ihrer Bildung neutralisiert werden, weil die Lebensvorgänge irgendwie aus der Ordnung gekommen sind, dann greifen die Säuren die lebenden Gewebe an, wodurch ein Zustand entsteht, den man Acidosis (Übersäuerung) genannt hat. Acidosis ist der Fluch aller, die raffinierte Nahrung essen.

Dies kommt daher, weil alle raffinierte und denaturierte Nahrung Säure bildend ist. [+)] Der acidöse Zustand kann nur schwach ausgebildet sein oder aber äußerst heftig auftreten. Zwischen diesen beiden Extremen gibt es hundert Abstufungen der Krankheit, die je nach dem Organ oder der Drüse, oder der Körpergegend, die vorwiegend befallen wird, von dem Diagnostiker einen anderen schönen Namen erhält.

Beriberi, Pellagra, Skorbut, Gicht, Tuberkulosis, Neuritis, Nervenerschlaffung, Blutarmut und viele andere Leiden beruhen auf Acidosis **-Übersäuerung-**. Das bedeutet, dass die im Körper durch die Verdauungs- und Assimilations-Vorgänge gebildeten Säuren nicht neutralisiert werden konnten. Die Basen, deren Anwesenheit zur Neutralisierung notwendig war, hat man weggeworfen. Die lebenden Zellen, Gewebe und Nerven, die bei normal gesundem Zustande in einem alkalischen Säftestrom gebadet sind, werden jetzt überschwemmt von reizenden sauren Sekreten, die sie dazu verleiten, alle möglichen unnatürlichen Dinge zu tun, und die, wenn man sie gewähren lässt, unweigerlich zur Katastrophe führen. [**)] Alles dies hat mit Beriberi, Tuberkulose, Skorbut, Gicht, Blutarmut, Pellagra, Schlechternährung, Neuritis, Nervenerschlaffung und vielen anderen Krankheiten so viel zu tun, das wir uns unbedingt ein Bild von der zerstörenden Natur der Acidosis und von dem entstehen dieses Leidens machen müssen.

Wir sahen, dass die Funktionen der Nahrungsmineralien, von denen die meisten „Basen“ sind. In folgenden bestehen:

1.) Sie dienen zur Aufrechterhaltung der elektrischen Leitfähigkeit, der Blutflüssigkeit und anderer innerer Sekrete des Körpers.
2.) Sie regulieren die chemischen Reaktionen des Blutes und anderer innerer Sekrete, sowie der Körperausscheidungen.
3.) Sie bewahren die Gewebe vor Zerstörung und Fäulnis.
4.) Sie treten in bleibende Strukturverbindungen des Körpers ein, zumal in den Knochen, Zähnen und Geweben.
5.) Sie befähigen das Blut, bestimmte Mineralien in Lösung zu erhalten, und bewirken deren Anpassung an die körperlichen Bedürfnisse.

---

[+)]Auch die nicht denaturierte, also Vollwertige Nahrung, ist stets Säure bildend, denn die aus ihr entstehenden Blut- und Zellstoffe werden ja zum Teil durch den eingeatmeten Sauerstoff oxydiert, in Säuren verwandelt. Nur enthält die vollwertige Nahrung zugleich die basischen Stoffe, welche die entstehenden Säuren binden können.

Dr. von Borosini.
[**)]Hierzu lesen sie die Abhandlungen Alexander Müller, Bad Kreuznach 1927 über die Anwendung von Sepdelen. A. Uebele

6.) Sie dienen Spezialzwecken, zum Beispiel bewirken die Chlorverbindungen die Bildung von Salzsäure (Magensaft). Calcium begünstigt die Blutgerinnung, Eisen wird vom Blutfarbstoff [1] aufgespeichert, Kalium macht die Gewebe elastisch ect. Ganz besonders aber machen sie die Körpersäfte, Blut und Lymphe alkalisch und befähigen sie so, die Schutz- und Abwehrstoffe gegen die Krankheitserreger zu bilden (Buchner, München).

Ungeachtet der innigen Beziehungen, die zwischen Nahrungsmineralien und Lebensvorgängen bestehen, findet sich in keiner Bibliothek auch nur eine Tabelle von Kalorienwerten der Nahrung, in welcher die Mineralsalze eingehend erörtert wären. [2] Alle diese Tabellen haben nur drei Rubriken der sogenannten „Lebenserhalter“, nämlich: „Proteine“ (Eiweiß), „Kohlenhydrate“ (Zucker und Stärkenahrung) und „Fette“ (Fette und Öle). Manche geben auch so „nebenbei“ den Aschengehalt an. Nun sind aber alle denaturierten Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate Säure bildende Nahrung. Werden sie nicht mit den ihnen zukommenden Basen verzehrt, weil der Mensch sie eben daraus künstlich entfernt, dann kommt es zur Übersäuerung des Organismus, der alsbald zum Spielball von Erkrankung wird.

Wir haben guten Grund anzunehmen, dass der Körper durch Übersäuerung auch seine Seuchenfestigkeit verliert. Proteine und Kohlenhydrate sind typische hoch kalorische Nahrung. Die Gelehrten reden viel von Kalorien. Die Physiologen und selbst berühmte Ärzte, zum Beispiel von Noorden, basieren ihre ganzen Tabellen auf Diätformeln auf diese Kalorien. In jedem Hospital, jedem Sanatorium des Landes wird über Kalorien geredet, sogar die Schwestern werden streng angewiesen, dafür Sorge zu tragen, dass dieser oder jener Kranke oder Rekonvaleszent eine bestimmte Anzahl von Kalorien täglich erhält. Die Nahrung wird in der Regel nach Kalorien ausgesucht.

Wir wollen uns nunmehr den Gründen zu wenden, aus denen die Kalorientheorie ein Fiasko machen musste. Alsdann werden wir auch die Gefahren der Übersäuerung besser verstehen und so am besten lernen, wie diesem vorzubeugen ist.

## 45 Kalorien und Wissenschaft.

Es leben heute noch Menschen, die sich an Zeiten erinnern, da man zur Abwehr von Krankheiten und anderen Übeln ein Hufeisen über die Haustür nagelte. Wo ein Hufeisen hing, da schlug der Blitz nicht ein, da wurden auch die Pferde nicht krank. Auch heute noch gibt es Leute, die an das Hufeisen als Glücksbringer glauben. Andere haben noch erlebt, dass Bocksaugen als größte Menschenfreunde angesehen wurden. Ein alter Spruch

---

[1]Die Eisenoxyd-Eiweißverbindung im Blutfarbstoff hat die wichtige Eigenschaft, den Sauerstoff auf sich zu verdichten und an den Organzellen wieder abzugeben.
Dr. von Borosini.

[2]In Deutschland haben wir seit 1913 die wundervollen Tabellen von Ragnar Berg („Nahrungs- und Genussmittel“), Verlag Emil Pahl, Dresden, sowie für populäre Zwecke die in meinem Ernährungs ABC, II Teil, befindlichen Tabellen, die sich auf die Arbeit von Berg stützen.
Dr. von Borosini.

sagt:
*„Trage ein Bocksauge in der Tasche, dann bekommst du keinen Rheumatismus, oder wenn du welchen hast, wird das Bocksauge dich davon heilen.“*

Manche Leute glauben auch heute noch an die Wunder des Bocksauges, aber die Gelehrten lachen spöttisch über solch kindlichen Aberglauben an Hufeisen und Bocksaugen. Diese hochgelehrten Herren, die den Splitter in den Augen der „ungewaschenen“ Menge so überaus deutlich sehen, haben den großen Balken hinter ihren eigenen Brillengläsern noch nicht entdeckt. Sie „lesen“ über Kalorien, sie „schreiben“ über Kalorien, Hospitäler und Sanatorien, die es doch besser wissen sollten, stellen Kalorien Speisezettel für die Kranken und Rekonvaleszenten auf, und in allen diesen mit heiligem „exakt“ wissenschaftlichen Ernst betriebenen Arbeiten spielt doch die „Kalorie“ die Rolle, wie sie Hufeisen und Bocksauge sich in ihren besten Tagen nie träumen ließen. Sogar die Bader, Krankenschwestern und Hebammen fangen schon an, über Kalorien klug zu reden.

Das Neueste ist, dass auch Restaurants auf die Kalorientheorie hereingefallen sind und die exakt wissenschaftlichen Führer „im Geiste“ nachahmen die von der unnahbaren Höhe ihrer ruhmvollen Weisheit auf die gläubig lauschende Menge blicken. Ein „väterliches“ Lächeln umspielt ihre Lippen, während sie beobachten, wie ihre „Kaloriensaat“, dieser dümmste Fetisch, der sich je in der Medizin breit machte, immer mehr im Volke Wurzeln fasst.

Im Jahre 1918 wurde von einer der größten Restauration-Gesellschaft der Welt, welche große Lokale in New York und etwa drei Dutzend sonstige amerikanischen größeren Städten unterhält, Speisekarten mit folgender Bemerkung veröffentlicht:

*„Die eingeklammerten Zahlen geben die Kalorien an, wie sie von unserem Nahrungsmittelexperten festgestellt wurden. Diese zeigen den Energiewert der verschiedenen Nahrungsmittel und setzen den Hotelgast in Stand, dem Lande Nahrung zu ersparen, weil er wissenschaftlich bestellen kann.“*

Wir wollen aber nunmehr den „Kalorien-Gelehrten“ vom Hufeisenbauer und dem Bocksaugen-Steinklopfer trennen. Wir müssen zuerst herausfinden, was eine „Kalorie“ ist und alsdann zeigen, dass es nichts leichteres auf der Welt gibt, als einen Menschen zum Tode zu verurteilen und ihn gleichzeitig mit der fettesten Kaloriennahrung aus dem Kolonialgeschäft vollzustopfen.

**Die Kalorie ist ein Einheitsmaß**, mit ihr misst man die Wärme, wie man mit dem Zentimeter die Länge und mit dem Gramm das Gewicht misst. Wenn man 20 Tropfen Wasser so erwärmt, dass ihre Temperatur um einen Thermometer-Grad steigt, so nennt man die hierzu nötige Wärmemenge eine Kalorie. Wenn die Gelehrten von zwanzig Tropfen Wasser sprechen, sagen sie ein Kubikzentimeter oder ein Gramm. Wir ersehen daraus, dass die Wärme, die erforderlich ist, um ein Gramm Wasser um zwei Grad zu erhöhen zwei Kalorien beträgt. Wenn man dagegen zwei Gramm Wasser um zwei Grad erwärmen will, bedarf es vier Kalorien. Nachdem Barnes bei seinen Laboratoriums-Versuchen die Formel entdeckt hat, mit deren Hilfe es möglich wurde, die Beziehungen zwischen Wärme und Ener-

gie mit mathematischer Genauigkeit festzustellen, konnte er alsbald nachweisen, dass wenn in einer Dampfmaschine eine Kalorie Wärme erzeugt wird, diese im Stande ist, ein Gewicht von 3 Pfund einen Fuß zu heben.

Dieser Entdeckung liegt eine schöne Wahrheit zu Grunde. Aber man hat diese für die menschliche Nahrung anwenden wollen und sie dabei gedreht und gewendet, bis schließlich eine lächerliche Missgeburt daraus geworden ist. Die Gelehrten haben einen Apparat erfunden, den sie Kalorimeter nannten. Darin verbrennen sie Olivenöl, Butter, Benzolin, Brot, Maschinenöl, Karotten, Petroleum, Suppe, Benzin, Semmeln, Dynamit, Weißbrot, Brennholz, Käse, Anthrazit, Radieschen, oder irgend eine andere brennbare Substanz und stellen auf diese Weise den Brennwert fest. Obwohl man wissenschaftlich von großen und kleinen Kalorien spricht, wollen wir uns einfach an die Kalorie als Wärmemaßeinheit halten.

Wenn der Körper Energie braucht, um seine Lebensfähigkeit in den Geweben aufrecht zu erhalten, dann wird, so folgen die Gelehrten, die Nahrung die besten Dienste tun, welche im Kalorimeter das Quecksilber des Thermometers am höchsten ansteigen macht. Über Hufeisen und Bocksaugen lachen die Gelehrten, trotzdem haben sie sich in diesen Popanz der Kalorientheorie so vernarrt, dass sie gar nicht merken, wie abhängig die Kalorien Abgabe der im lebenden Körper „verbrannten“ Nahrung von dem Zustande dieses Organismus ist. Sie haben auch die Tatsache ganz aus dem Auge verloren, dass der größte Teil der aus der Nahrungsverbrennung entstehenden Wärme zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur verwendet wird und dass, wo die Gesundheit durch fehlerhafte Ernährung leidet, selbst die größte Anzahl Kalorien nichts nützt.

Die gleichen Gelehrten übersehen in ihrem Enthusiasmus über die exakte Kalorientheorie die Tatsache, dass die wertloseste und schlechteste Nahrung eigentümlicher Weise die höchsten Kalorien Ziffern aufweist. Es fällt diesen Herren nicht ein, dass Kalorien dem Blutfarbstoff kein Eisen zu zuführen vermögen, dass sie auch nichts mit dem Oxidierungsagens, dem Magen zu tun haben, das neben dem Eisen im Blut ist. Die Tatsache entgeht ihnen, dass die schützende Flourschale um die Knochenstruktur der Zähne, oder der zu seinen notwendigen Kalk und Phosphor nicht durch „Kalorien“ aufgebaut werden können. Auch dass Kalorien nicht im Stande sind, die Gewebesäurebildung zu neutralisieren, oder die Alkalinität des Blutes und der inneren Sekrete aufrecht zu erhalten, haben sie nicht bedacht.

Auch kommt ihnen nicht der Gedanke, dass nach so zahlreich vorhandenen Kalorien kein Ersatz für Natrium, Magnesium, Schwefel oder irgend ein anderes Mineralelement oder Kolloid bilden könne, die alle gemeinsam die Assimilation- und Ausscheidungsvorgänge im Körper überwachen. Ferner wissen diese Gelehrten nicht, dass der menschliche Körper, wenn er nur gesundes Blut und gute Zähne zum kauen hat, und seine Drüsen normal arbeiten, aus der natürlichen Nahrung die darin gebundene Energie, die man technisch Kalorie nennt, für sich verwenden kann, obwohl die meisten Menschen nie von diesem Ausdruck gehört haben.

Trotz dieser, wie man meinen sollte, in die Augen springenden Tatsachen hat der Kalorien-Aberglaube am Krankenbett immer festeren Fuß gefasst. In jedem Hospital, jedem Sanatorium ist er zum Dogma geworden, so dass heute wohl niemand im Stande ist die Männer, Frauen und Kinder zu zählen welche die „Wahrheit“ dieses „Wissenschaft Köhler-Glauben“ mit ihrem Leben besiegelten. Es mag ja ein interessantes wissenschaftliches Beginnen sein, die Anzahl der Kalorien festzustellen, die der Körper durch die Verdauung von 24o Gramm Brot, 31 Gramm Butter, 120 Gramm Rinderbraten und 44 Gramm Pflaumen verarbeitet. Vielleicht ist es ebenfalls eine wissenschaftliche Tat, festzustellen, dass geräucherter Speck 10, 5% Protein, 64, 8% Fett und 0, 00% Kohlenhydrate enthält und pro Pfund etwa einen Brennwert von 2841 Kalorien, also 100 Kalorien pro Gramm besitzt.

Wenn man dann alle Kalorienwerte fein säuberlich in einer Tabelle vereint hat, kann der Diätiker für jeden Tag den Gott werden lässt, eine „theoretische“ Ernährungsformel zusammen schreiben, welche die Garantie für ungestörte Rekonvaleszenz und dem Gesunden Sicherheit für permanente Gesundheit bieten soll. Unglücklicher Weise, - für die Opfer nämlich - , übersieht die Kalorientheorie die Tatsache, dass keine Nahrung, und wenn sie noch so hohen Kalorienwert besäße, in einem toten Körper verbrannt werden, dass auch keine Nahrung im Körper in der von der Formel vorgeschriebenen Weise los werden kann, wenn die Körperorgane nicht normal arbeiten.

So ist die Kalorientheorie in der ihr von den Gelehrten gegebenen einseitigen Wichtigkeit nichts weiter als ein Aberglaube. Während sie von diesem ziemlich nebensächlichen, aus dem ganzen Ernährungswunder heraus gerissenen Umstand ein großes Geschrei machen, werfen sie die zu dem gleichen Wunder gehörigen Mineralsalze, Kolloide, Enzyme, Fermente und Vitamine der Nahrung auf den Aschenhaufen. Wie sollten also die Kalorien-Gelehrten gemerkt haben, oder auch nur merken wollen, dass die Nahrung tagtäglich im hohen Grade raffiniert und denaturiert wird, dass dann alle diese Salze, Enzyme, Fermente und Vitamine entfernt und zerstört werden, ohne dass dabei auch nur ein Bruchteil des Kalorienwertes der zurück bleibenden Nahrung verändert wird. Sie übersehen also jene, die das Wachstum fördernden Nahrungssubstanzen völlig, die nach ihrer Meinung keinen Kalorienwert besitzen. Gerade diese Stoffe aber, obwohl absolut wertlos vom Kalorienstandpunkt aus, sind unerlässlich für die Regulierung des spezifischen Gewichtes des Blutes. Sie sind verantwortlich für die chemische Reaktion aller inneren Sekrete, sie sorgen für den ordnungsgemäßen Ablauf aller Vorgänge in den Geweben und bewahren die selben vor Zerstörung und Zersetzung, sie regulieren den Zellaufbau und befähigen endlich das Blut, gewisse Substanzen in Lösung zu halten, kurz, sie spielen im Körperhaushalt eine höchst wichtige Rolle.

T.B.Osborne und L.B. Mendell fanden, dass mit einem Gemisch von raffiniertem Protein, Zucker, Stärke und Fett, also mit außerordentlich hoch Kalorien wertige Nahrung gefütterte Tiere selbst dann sehr schnell herunter kamen, wenn man dieser Nahrung anorganische Mineralsalze hinzufügte. [*)] Die beiden Forscher stellten auch fest, dass die in jenen Nahrungsmitteln fehlenden Stoffe, sich in den Molken befinden. Molke hat, abgesehen von

[*)]Wahrscheinlich kam hier außer dem Mangel der lebenswichtigen Vitamine noch in Betracht, dass diese organischen Salze in viel zu großen Mengen gegeben wurden. Hoffmann.

dem Milchzucker, absolut keinen Kalorienwert. Wenn man jedoch geringe Mengen Molke diesen raffinierten Nahrungsmitteln hinzufügte, erholten sich die Tiere alsbald. Molke enthält bekanntlich weder Protein noch Fett aus der Milch. Es ist eine Wasser klare Flüssigkeit, die nur Milchzucker, organische Salze von Calcium, Eisen, Kalium, Phosphor und so weiter, sowie einige das Wachstum fördernde Substanzen aus der Milch enthält.

Molke hat in seiner Zusammensetzung große Ähnlichkeit mit klarer Gemüsebrühe, aber irgend welchen wesentlichen Kalorienwert besitzt sie nicht. Während umgekehrt raffinierter Zucker mit all seinem Kalorienwert keine lebenserhaltenden Eigenschaften besitzt. Der Mensch kann wohl aus Stärke Zucker herstellen, aber Gott hat ihm das Geheimnis nicht mitgeteilt, wie man Molke machen oder ersetzen könnte. Mögen die „Kalorien-Gelehrten“ dem Autor und seinen deutschen Interpreten als Bilderstürmer und Narren hinstellen, wenn sie das Buch nicht lieber totschweigen, aber diese Herren werden es doch nicht wagen, Daten öffentlich weg zu kritisieren, die von anderen regierungsseitig gestützten Autoritäten aufgestellt worden sind. Was ist Pasteur für Anfeindungen ausgesetzt gewesen? Später wurde er sowohl in Frankreich als auch in Deutschland von den Regierungen anerkannt.

Wer spricht heute noch von jenen inzwischen verstorbenen gelehrten Herren, die Pasteur verspotteten. Das Bild von Pasteur jedoch wird in der Wissenschaft lebendig bleiben für alle Zeit, obwohl er weder Doktor noch Professor oder gar geheimer Sanitätsrat war. Natürlich hinkt dieser Vergleich, denn solche Größen wie Pasteur schenkt die Vorsehung der Menschheit nur selten.

## 46 Kalorien und Gasolin.

Klare Suppen haben keinen Kalorienwert. Auf jener Restauration-Speisekarte waren für eine Schüssel dicke Gemüsesuppe nur 200 Kalorien angegeben. Dagegen wies ein Teller voll gedämpfter Austern 630 Kalorien auf. Klare Gemüsesuppe steht in ihrem Kalorienwert noch unter der Wassermelone, von der ein ganzes Pfund nur 50 Kalorien hat. Klare Suppe hat auch weniger Kalorien als Äpfel, die pro Pfund 190 Kalorien entwickeln. Manche Nahrungsmittel haben eigentlich gar keinen Kalorienwert, wenn man sie zum Beispiel mit Oleo-Margarine (3410 Kalorien) gesalzenen Speck (3555 Kalorien) granulierten Zucker (1750 Kalorien), raffiniertes Maismehl (1635 Kalorien), oder Weißbrot (1200 Kalorien) vergleicht. [**)]

Zu dieser niedrigeren Kaloriennahrung, deren Wert zwischen 200 und beinahe 0 Pfund rangiert, gehören, abgerahmte Milch (165Kalorien), Buttermilch (160 Kalorien), grüne Bohnen (170 Kalorien), Kartoffeln (160 Kalorien), Kohl (115 Kalorien) Sellerie (65 Kalorien) Gurken (65 Kalorien) Lattich (60 Kalorien), Zwiebeln (190 Kalorien), Rhabarber (60 Kalorien), Spinat (95 Kalorien), Tomaten (100 Kalorien), gelbe Rüben ( 120 Kalorien), Zitronen (125 Kalorien), Orangen (150 Kalorien) und Erdbeeren (150 Kalorien).
Jetzt kommt nun der große Aberglauben der Kalorientheorie!

---

[**)]Wer sich für die Bedeutung dieser und anderer Kalorienwerte und den Gehalt an Basen- oder Säure bindenden Stoffen der Nahrung näher informieren will, den verweise ich auf mein Ernährungs ABC, Teil II. Dr. von Borosini.

Wenn man raffinierte Nahrung, deren kalorischer Wert in die Tausend geht und im schroffen Gegensatz zu oben genannter niedrig kalorischer Nahrung steht, wenn man, sage ich, diese „hochwertige“ Nahrungsmittel an Tiere verfüttert, gehen sie zu Grunde. Füttern wir die Tiere mit solcher hoch kalorischer Nahrung, wie Maisstärke, granulierten Zucker, Maissirup, Mais-Kuchen, Maisflocken, Weizenweißmehl, polierten Reis, Tapioka, Makkaroni, Puff-Reis, Puff-Weizen und so weiter, so sterben sie. Fügt man frischen Gemüsesaft, der keinen Kalorienwert besitzt, dieser raffinierten Nahrung hinzu, bleiben die Tiere zwar am Leben, sie gewinnen aber ihr Normalgewicht, ihre Widerstandskraft und Seuchenfestigkeit nicht wieder zurück. Sie werden nicht eher wieder gesund, als bis man ihnen unraffinierte, natürliche Nahrung gibt, die jene Teile des Getreidekornes enthält, die durch den Mahlprozess, durch das Entkeimen, durch polieren des Reises verloren gehen, oder die gleichen Stoffe aus den grünen Blättern von Lattich, Kohl, Sellerie, Spinat, Mangold und dergleichen. Schließlich sind diese Substanzen ebenfalls in dem Butterfett der Milch und in dem Keim vom Weizen, Roggen, Hafer, Mais und Reis enthalten.

Wenn man diese Lebens frischen, aber vom Gesichtspunkt ihres Kalorienwertes lächerlich unwichtigen Nährstoffe der Diät jenen Tieren hinzu fügt, gewinnen sie alsbald ihr Gewicht und ihre Kraft wieder zurück. Die wichtigsten und interessantesten Entdeckungen in Bezug auf das Wachstum begünstigenden Eigenschaften der Vitamine, die man in den hoch kalorischen, denaturierten Nährmitteln überhaupt nicht findet, obwohl solche nicht nur als „normal“ Nahrung des einzelnen Kulturmenschen, sondern auch in Hospitälern, Säuglingsheimen und Kinderheilstätten hoch beliebt ist, wurden in den letzten fünf Jahren gemacht. Diese Entdeckungen zeigen, dass in der Milch, in Grassamen und in den Gräsern selbst zwei Substanzen enthalten sind, die zwar keinen Kalorienwert besitzen, die aber das Wachstum und die Entwicklung von Kindern günstig beeinflussen, und auch für die Lebenskraft Erwachsener bedeutungsvoll sind. Wie wir schon früher andeuteten, wurde die eine Substanz in dem Fette, die andere im Safte dieser Nahrung gefunden. *) Ihr chemischer Charakter ist unbekannt, sie konnten auch niemals aus den Nährmitteln rein gewonnen werden, mit denen sie verbunden sind.

Mc. Collum zeigte, dass Kohl, Lattich, Spinat, Blumenkohl und Milch sehr reich daran sind, die alle in der Kalorien-Skala an tiefster Stelle stehen. In gemeinsamen Versuchen mit Osborne und Mendel zeigte Mc. Collum, dass Butterfett und Vollmilch das Wachstum der Kinder in bemerkenswerter Weise fördern, wobei es sehr wenig auf den kalorischen Wert der Nahrung ankommt. Sind dagegen diese beiden Substanzen in der Nahrung nicht vorhanden, dann wird die Entwicklung verhindert und die Gesundheit untergraben, auch wenn hochwertige Kaloriennahrung vorhanden ist.

Wir wissen, dass Maschinenöl, Kerosin und Benzin einen höheren Kalorienwert haben als Alkohol. Wir wissen dass Alkohol einen höheren Kalorienwert als Zucker hat. Die Kalorien-Gelehrten sollten alsbald den üblen Geschmack aus dem Maschinenöl, dem Benzin, und Gasolin entfernen, genau wie sie dies beim Raffinieren des Baumwollöls tun. Solches Geschmacks- und geruchloses Benzin mit einem viel höheren Kaloriengehalt als Alkohol

*)Nervenvitamin und Wachstumsvitamin.
Dr. von Borosini.

oder Zucker, könnte alsdann in Suppen verwendet werden. Ein löffel Benzin in jeden Teller Suppe würde alle die Kalorien liefern, welche die Professoren für das Leben als notwendig halten.

Zucker ist fast nicht zu bezahlen. Deshalb sollten die Leute lieber nicht Auto fahren und dafür das Benzin verwenden, um ihre Kinder in guter Gesundheit zu halten. Das ginge so schön, ja wenn nur ein Tausend-Künstler käme und dem Benzin seinen scheußlichen Geschmack und die Unverdaulichkeit nehmen würde! [**)] Ein Schnelligkeitmesser nützt nichts, und funktionierte er noch so gut, wenn er nicht ein Auto und einen Chauffeur zur Verfügung hat. Ein Paar gute Hufeisen nützen dem Kutscher nichts ohne Pferde. Die Uhrzeiger können nur die Zeit weisen, wenn sie an einem Uhrwerk befestigt sind.

Wenn ein Gelehrtenkongress zusammen käme zu dem Zweck, die Wichtigkeit des Schnelligkeitmesser und der Hufeisen als Bewegungsmittel, oder der Uhrzeiger als kontrollierende Faktoren in unserem Messung-System dieser saftlosen, geistlosen und freudlosen Zeit festzustellen, dann würde dieser offen zu Tage tretende Wahnsinn sich in den Augen der Welt lächerlich machen. Man könnte doch mit dem selben Recht die Schnelligkeit der Niagarafälle auf die in ihnen laufenden Turbinen zurückführen.

Wenn diese Gelehrten aber der Kalorie ihr Bändchen umhängen und das arme Ding auf ein Ruhmes-Denkmal setzen, als die wahre Essenz, das Herz wissenschaftlicher Ernährung, dann haben sie tatsächlich auch nichts anderes getan, als eine Nebensache zur großen Hauptsache zu stempeln. Etwas, das bis dahin noch niemals unternommen worden ist.

Jene verwickelten Substanzen, die wir Proteine oder Eiweißstoffe nennen, werden in der Nahrung gefunden und sind Teile der Nahrung. Die Kalorie findet sich nicht in der Nahrung, bildet also keinen Teil derselben. Sie ist ein Hirn-Gespinst. Die Kohlenhydrate, Zucker und Stärke, finden sich in der Nahrung, sind also Teil der Nahrung. Die Kalorie bleibt hingegen nur ein Name und ist weder ein Teil des Proteins, noch des Zuckers oder der Stärke. Die Fette, eingeschlossen jene zusammengesetzten unter dem Namen Lecithine bekannten Verbindungen, werden in der Nahrung gefunden, sind also Teile von ihr. Die Kalorie hat nichts zu tun mit phosphorisiertem Fett, mit Palmin, Oleoin, Stearin, die alle in der Nahrung enthalten sind, also Teile der selben bilden.

Alle Nahrung hat bemerkenswerten Aschengehalt, mit Ausnahme der raffinierten. Wenn der Aschengehalt durch Sieben, Beuteln, Hobeln, Polieren, Entkeimen und Raffinieren entfernt worden ist, nimmt er nicht nur alle Mineralsalze, von denen das Leben abhängig ist mit sich, sondern auch alle Vitamine, auf denen Entwicklung und Wachstum beruhen und jene andere biochemischen Substanzen, die den gesunden Körper natürliche Seuchenfestigkeit verleihen. Auch unter diesen Substanzen ist die Kalorie nicht zu finden, und dennoch ist in all jenen hoch gelehrten Abhandlungen über Kalorien kaum ein Wort gesagt von jenen in der Asche befindlichen Nahrungselementen.

---

[**)]Im Jahre 2009 hat sich die Situation dahingehend so geändert, dass Benzin fast unbezahlbar ist.
So ändert sich die Zeit in fast 100 Jahren.
A. Uebele

Man könnte auf einen Hut oder eine Krawatte zeigen und sagen: *„Dort steht ein Staatsmann.“* und wäre hierzu genauso berechtigt wie der Gelehrte, der auf die Kalorie hinweist und sagt: *„Dort liegt die Quelle ewiger Jugend.“* Der Hut und die Krawatte haben wenigstens Dasein! Wie es eigentlich kommen konnte, dass die Kalorie, dieses reine Phantasieprodukt welches in der Technik seine Berechtigung hat, sozusagen ins Weizenzentrum gestellt wurde, wird sich wohl nie herausstellen. Die Kalorie hat ihre schamlose Stellung nach und nach eingenommen und ihren Verderben bringenden Einfluss auf die „ahnungslosen“ Gelehrten ganz allmählich geltend gemacht. Es wird aber nicht mehr lange Dauern, dann werden diejenigen, die mit großen Worten und überheblichen Gelehrten Mienen der Kalorientheorie bisher noch die Stange gehalten haben, sich in die Dunkelheit flüchten und wie die Ratten, das sinkende Schiff verlassen.

In der Krankenbehandlung kann die Kalorie erst dann Platz einnehmen, wenn die „Berufenen“ endlich auch jene unerlässlichen Nährstoffe in Rechnung stellen, an denen sie bisher vorbei sahen.

## 47 Die Säurebildner und die Frauen.

Shermann und Mettler veröffentlichten im Mai 1912 auf Grund ihrer Untersuchungen in den Laboratorien der Columbia Universität eine Berechnung des Mineralsalzgehaltes von 47 verschiedenen Nahrungsmitteln. [1)] Alles Fleisch -Fisch eingeschlossen- zeigte einen ausgesprochenen Säureüberschuss. Mageres Fleisch verschiedener Tiere, ganz gleich ob Jung oder Alt, ergab die gleichen Resultate. Das Eiweiß ist eben ein Säurebildner. In der Milch dagegen überwiegen die Basen formenden Elemente ein wenig.

Versuche an gesunden Männern von einigen Tagen Dauer zeigten, dass wenn Nahrung mit überwiegenden Säurecharakter anstelle solcher mit vornehmlich basischen Eigenschaften trat, die Zunahme der Ammonium Ausscheidung im Harn nur einem Viertel bis einem Drittel der formierten Säure entsprach. [2)] Die Sulfate und Phosphate im Urin, welche ein Beweis dafür sind, dass im Organismus gebildete Schwefel- und Phosphorsäure neutralisiert werden, wie dies normalerweise der Fall sein sollte, wurden nicht in Betracht gezogen.
Trotzdem gelang es Shermann und Mettler, jenen selbstzufriedenen Gelehrten einen Schrecken einzujagen. Denen ist nie eingefallen, dass Weißbrot, Zwieback, Weißmehl, raffi-

---

[1)]Im gleichen Jahr veröffentlichte Ragnar Berg, im Verlag von Emil Pahl, Dresden, seine viel ausgedehnteren Arbeiten auf dem gleichen Gebiet und wies unter anderem nach, dass die alten Analysen vollkommen unzuverlässig sind und Shermann und Mettler zu vielfach falschen Schlüssen geführt haben. (Nahrung- und Genussmittel.“ Die Arbeiten von Ragnar Berg sind im Gegensatz zu den amerikanischen Arbeiten auf analytischem Wege mit Hilfe verfeinerter Untersuchungsmethoden von dazumal ungeahnter Genauigkeit gewonnen worden. Dr. von Borosini.

[2)]Berg bekam auf wiederholte Angebote, seine Untersuchungen auf seine Kosten und mit seinem geschulten Personal unter „Rubners“ persönlicher Kontrolle zu wiederholen, nicht einmal eine Antwort und ein Antrag Röses, die kostspieligen Versuche in einem staatlichen Forschungsinstitut zu Berlin fortzusetzen, wozu sich Röse völlig unentgeltlich als „Versuchskarnickel“ anbot, wurde zurückgewiesen. Das nennt man freie Wissenschaft!
Dr. von Borosini

nierte Frühstückbreie, Perlgerste, Maismehl, Mais flocken, Mais stärke, polierter Reis, Kartoffelstärke und raffinierte Zeralien und Zucker aller Art **Säurebildner** sind, und dass deren fortwährendes Erscheinen auf dem Frühstücks-, Mittags- und Abendtisch der Nation mit rapider Schnelligkeit ein ganzes Volk in die Arme der Acidose -übersäuerung treibt

Barr erklärt: *„Rheumatische Gelenkgicht beruht nicht auf der Aktion von Bakterien oder deren Toxine oder jener der Darmgifte als Resultat der Stafe (Darmträgheit), die Ursache ist vielmehr eine leichte Acidose, welche die Kalk salze aus den fibrösen Geweben, Muskeln, Nerven, Sehnen, Knochen herauszieht.* [3)] *Das Extrahieren von Kalk aus fibrösen Gewebe macht dieses Anschwellen und vermehrt dessen Vaskularität.“*
*„Kalkverlust bewirkt reizbare Muskelschwäche. Unter dem Einfluss dieser Verluste kommt es zu raschem Muskelschwund, sowie zur Muskelkontraktion. Die Muskeln krampfen sich zusammen, tiefe Reflexe werden mächtig ausgelöst und diese Erscheinungen sind oft von rhythmischen Zittern begleitet. Durch das herausziehen des geringen Kalkgehaltes der Nerven, ergeben sich neuralgische Schmerzen. Mit der fortgesetzten Wegnahme von Kalk schwellen die befallenen Gewebe an und es kommt zu Gelenkergüssen.“*

*„Alsbald wird das Knorpel Gewebe in diesem Prozess mit hineingezogen, es wird dünner und zeigt Erosionen (Lücken). Der Kalk und die anderen Basen sind zur Neutralisation der aus der Säure bildenden Nahrung stammenden Säuren derart notwendig, dass der Körper eine tatsächliche Zerstörung von Knochen und Geweben zulässt, um die unnatürlichen Zustände möglichst lange ertragen zu können. Selbst wenn wir der Nahrung jedwede Basen nehmen würden, erscheinen die Phosphate und Sulfate unverändert weiter im Harn, was beweist, dass der Organismus die nötigen alkalischen Basen aus seinem eigenen Gewebe stehlen muss, um den Lebensprozess aufrecht zu erhalten. Sicherlich wird niemand so blind sein, anzunehmen, dass dieses stehlen bis in die Puppen ohne Katastrophe weitergehen könnte.“*

*„Die Tatsache, dass diese Kalkverminderung hauptsächlich unter der armen Bevölkerung Opfer fordert und vor allem die Frauen von 15 bis 35 Jahren befällt, ist nur ein weiterer Beweis für die Richtigkeit meiner Anschauungen,“* so fährt Barr fort, *„denn diese bekommen nicht genug Kalk, zur Zeit während der Periode im Körper Neigung zu höherem Kalk-*

---

[3)] Hier könnte eingewendet werden, dass solche Versuche nur dann Beweiskraft haben, wenn sie lange Zeit fortgesetzt werden. Dies ist tatsächlich in Deutschland zu gleicher Zeit geschehen. Schon 1909 hat Ragnar Berg mehrere Monate lange Versuche an sich selbst ausgeführt, die zur Grundlage einer ganzen Reihe solcher lang andauernden Versuche wurden. Es sind dies die größten und umfassendsten Versuche, die überhaupt mit Menschen als Versuchsobjekten ausgeführt wurden. Zuerst kamen schon 1910 zwei Versuche bei Abmagerungskuren (zusammen mit Karl Birkner bearbeitet) dann mehr monatliche Versuche über den Stoffumsatz bei einem Gicht kranken, und in den Jahren 1912/14 mit Hofrat Röse und seinem Sohn eingehende Versuche über den gesamten Stoffumsatz bei den einzelnen Nahrungsmitteln. 1910 begannen die fünf Mal wiederholten Untersuchungen bei Blutern und 1911 bei Hungerkuren. Zum Schluss kamen noch in den letzten Kriegsjahren, trotz aller Schwierigkeiten, halb jahrelange Untersuchungen bei Zuckerkranken zur Durchführung. Dr. von Borosini.

*verbrauch besteht.“ *) „Die relative Armut an Kalk und Kali in der Raffinierten Nahrung der armen Bevölkerungsschichten führt zu mangelhafter Bewegungsfähigkeit des Magens und diese wiederum zu hartnäckiger Verstopfung und saurer Gärung. Augenscheinlich geben Nahrungsmittel, denen ihr Kalk und Kali größtenteils genommen wurde, dem Körper nicht genügend jener Stoffe, die zum normalen Stoffwechsel notwendig sind.“*

Hermann Hille sagt: *„Ohne die Gegenwart mineralischer Bestandteile, nämlich dieser Elemente und Salze, ist kein Lebensvorgang möglich. Sie sind Energiebildner und aller von genau der gleichen Bedeutung wie unsere großen Kalorienerzeuger, Fette, Sauerstoff und Wasser. Der menschliche Organismus kann ohne diese Mineralelemente und Salze nicht existieren, die in ihrer wahren organischen Form unerlässliche Nahrungsmittel sind.“*

Wir beginnen wohl nun einzusehen, was für ein Wahnsinn es ist, jene Basen aus unserer Zeraliennahrung, allen Mehlprodukten sowie unseren zu Hause gekochten Gemüsen herauszuwerfen.

## 48 Salzeingabe und Ausgabe.

Hermann Hille erklärt: *„Vom rein physischen Standpunkt betrachtet, liegt die erste Ursache einer Erkrankung zu meist im Mineralsalzhunger. Organische Mineralverbindungen werden leichter ausgenutzt als anorganische. *) Verlust ihrer Mineralelemente mindert den Nährwert der Nahrungsmittel erheblich, macht sie unter Umständen sogar zu Giften.“ „Mineralsalzhunger ist, trotz kalorischen Wertes der eingenommenen Nahrung, von Störungen in den Lebensprozessen und Betätigungen des menschlichen Organismus begleitet. Es kommt zu einer verminderten Zufuhr von Lebensenergie, zur Entwertung des Blutes, der Lymphe und der Gewebe, wodurch diese zum guten Nährboden für alle möglichen Parasiten werden, denen sie schließlich zum Opfer fallen. Diese Tatsachen und Schlüsse führen uns zu der Forderung, dass die Nahrungsmineralien von einer rationellen Therapie nicht weiter außer Acht gelassen werden dürfen. Jede wissenschaftliche Beurteilung des Wertes von Nahrungsmitteln muss auch diese Mineralelemente in sich einschließen.“*

Diese Feststellungen wurden am 7. November 1913 in Chikago auf der 5. Jahresversammlung der „American Association of Clinical Research“ gemacht, welcher Körperschaft ich anzugehören die Ehre habe. McCann.

Seit jener denkwürdigen Versammlung sind 5 Jahre verstrichen, aber die Wahrheit geht einen solchen Schneckengang, dass heute noch kein Hospital, kein wissenschaftliches In-

---

*)Ferner ist, wie wir schon früher sahen, die Schwangerschaft ein großer Kalkverbraucher. Dr. von Borosini.

*)Die anorganischen Salze gibt man zumeist in zu großen Mengen auf einmal. Dadurch wir eine hypertonische (scharfe) Lösung im Magen und Darm erzeugt, die durch Ausscheidung von Wasser aus den Schleimhäuten ausgeglichen wird, wobei aber der größte Teil der eingeführten Salze wieder aus dem Körper ausgespült (abgeführt) wird. Bei kleinen regelmäßigen Gaben wirken auch anorganische Salze, soweit sie Organ gemäß sind, günstig. Dies darf aber nie dazu führen, sie den hoch organisierten Nahrungsmineralien gleichzustellen. Mc Cann

stitut in Amerika auch nur den Versuch gemacht hätte, jene Leben rettenden Grundsätze anzunehmen. [1] Mit hundert anderen Forschern hat Gautier gezeigt, dass **Natron, Phosphor, Kali, Kalk, Magnesium, Eisen, Silizium, Flour, Chlor, Jod** und so weiter in konstanter Weise in den Verbrennungsrückständen aller tierischen Organe, Drüsen und innere Sekrete gefunden werden.

*„Diese Elemente, “* so führt er aus, [2]*„sind für das Gewebeleben absolut unentbehrlich. Der Körper scheidet sie fortwährend aus, verarmt daran also durch diese Ausscheidungen. Es ist alsbald ein Gebot der Selbsterhaltung, sie dem Organismus in genügender Menge und in leicht assimilierbarer Form durch die Nahrung zu zuführen.“*

In Frankreich hat es nicht an Warnern gefehlt, die auf den Wahnsinn hinwiesen, solche physiologisch aktiven Elemente aus der Diät zu entfernen, die jedes für sich und alle gemeinsam die ganzen biochemischen Lebens-Prozesse beherrschen.
Über Mineralsalzhunger durch raffinierte Nahrung, ist schon früher gearbeitet worden. Schon Forster stellte durch Versuche fest, dass Mäuse, Tauben und Hunde, wenn sie mit Fleisch gefüttert werden, dessen Basen durch heißes Wasser ausgelaugt worden waren, selbst dann nach 30 Tagen zu Grunde gehen, wenn man neben solchem Fleisch Stärke, Zucker und Fett fütterte. Gebt ihnen alle Kalorien deren sie bedürfen, aber entzieht ihnen die natürlichen in der Nahrung vorkommenden Mineralelemente, dann verhalten sich diese Tiere genauso, als wenn sie völlig hungerten.

(Sogar noch schlimmer, denn sie verenden bei solcher Nahrung früher als bei absoluten Hunger, wenn sie ihren Durst dabei löschen können. Dr. von Borosini.)

Es sollte nicht mehr notwendig sein, erneut auf die Bedeutung dieser Salze für den Ablauf der Lebens-Prozesse und darauf hinzuweisen, dass diese Elemente bei den Lebensvorgängen auch regelmäßig aus dem Körper ausgeschieden werden.

Gourand bewies, dass wir die Mineralsalze im gesunden Zustand täglich in folgenden Mengen verbrauchen. [1] Chlornatrium (Kochsalz) 11-12 Gramm; Calciumkarbonat 5 Gramm, Magnesium 0, 2e Gramm; Kali 0, 4 e Gramm; Eisen 0, 02 e Gramm. Woher sollen wir diese Salze nehmen, wenn sie aus der Nahrung entfernt werden?

Starling, der mit Forster zusammen arbeitete, erklärt:
*„Wenn man Tiere mit demineralisierter oder raffinierter Nahrung füttert, zeigen sie alsbald Widerwillen gegen solche, werden krank und sterben früher, als wenn sie gar keine Nah-*

---

[1]Ganz wie bei uns.
Dr. von Borosini.
[2]Ich bin geneigt, auch alle nicht englischen oder amerikanischen Autoren nach dem englischen Text zu zitieren, da ich in Lugano keine Möglichkeit habe, die Originalarbeiten einzusehen.
Dr. von Borosini.
[1]Diese Ziffern sind nach neueren Untersuchungen ganz irreführend, So brauchen wir von Kali tatsächlich das zehnfache, von Kochsalz nicht einmal ein Viertel obigen Wertes.
Dr. von Borosini.

*rung bekommen hätten. Es ist deshalb klar, dass die Mineralelemente der Nahrung, obwohl selbst keine Energiespender, unbedingt zur Aufrechterhaltung des Lebens notwendig sind, genauso notwendig wie die Energie oder Kalorien erzeugenden Nahrungsstoffe."*

## 49 Mutterschaft und Tuberkulose.

Auch wenn sich der Durchschnittsarzt sonst nicht für Nahrungsfragen interessiert, treten solche doch bei Beratung seiner schwangeren und stillenden Patientinnen und aller Rekonvaleszenten an ihn heran. Im Mutterleib wirkt der Fötus wie ein Parasit. Wenn die Diät der Mutter in jener Zeit nicht genügend Vitamine und Mineralsalze (Basen) erhält, so dass dem Verlangen des Embryos nicht genügt werden kann, so holt er sich was er braucht aus dem mütterlichen Körper. Das bedeutet natürlich für Mutter und Kind einen Verlust an Lebenskraft. Von allen Tragödien, zu denen dieser Raffinierungs-Wahnsinn der Nahrung führt, ist diese die furchtbarste, die erschütterndste. In der Stillperiode muss sich die Milch, wenn in der Nahrung die nötigen Mineralsalze fehlen, ebenfalls für die ihr nötigen Elemente an den mütterlichen Körper halten. [2)]
In diesen beiden heiligsten Lebensperioden des Weibes also, wenn das Menschen Herz dem Wunder der Mutterschaft ehrfurchtsvoll entgegen schlägt, wird der armen Natur tatsächlich zugemutet, selbst zu sehen, wo sie den Baustoff für den kindlichen Körper herbekommt.

So gräbt sich manche Mutter und ihrem Kind das Grab oder legt zu mindesten ganz unnötiger Weise Krankheitskeime in sich und ihrem Kind. In einem Bericht über Kalkraub des Fötus aus dem mütterlichen Blute als Ursache des raschen Fortschreitens der Tuberkulose sagt Drennin:

*„Im gleichen Maße wie Schwangerschaft und Laktation die Mutter ihrer Kalk salze berauben, ist natürlich für die Kalzifikation tuberkulöser Herde, also den natürlichen Heilprozess, nicht genügend Kalk vorhanden. Wir dürfen uns also nicht über das so oft vorkommende rasche Fortschreiten der Tuberkulose in und nach der Schwangerschaft wundern. Jedes Kind bedingt eine weitere Zunahme der Krankheit, so dass die Mutter meist das dritte Kind nicht überlebt."*

*„Wenn nach schwerer erschöpfender Krankheit die körperlichen Funktionen wieder hoch kommen sollen, bedeutet der Mangel an Mineralsalzen, Basen und Vitaminen, diese Lebens - Elemente der natürlichen Nahrung, nicht nur langsame Rekonvaleszenz, sondern sogar eine bleibende Schädigung deren Größe völlig dem Grade entspricht, bis zu welchem die Raffinierung gebracht wurde."*

Westen P. Chamberlain, Oberstabsarzt in der Armee der Vereinigten Staaten, zitiert die Schlussfolgerungen Wellmanns, dass die Nährmittel, die man schwangeren Frauen, stillenden Müttern und den Rekonvaleszenten von schwerer Krankheit meistens gibt: Stärke-

---

[2)]Ich verweise den Leser auf das bei Hirzel erschienenen bedeutsame Werk „Die Vitamine" von Ragnar Berg.

Dr. von Borosini.

Schleime, Fleischbrühe, [*)] Weißmehlbreie, polierter Reis, denaturiertes Maismehl, Tapioka-Pudding, Weißbrotkost und ähnliche typische entmineralisierte Zeraliennahrung, absolut unzulänglich sind. Wellmann berichtet, dass Geflügel, das er mit Mais stärke, Louisiana-Melasse, Mais-Schrot, Weizenmais-Mehl, gekochten Bataten, Sago, Makkaroni, Weißbrot, Biskuit, Puff-Reis, polierten Reis, Mais flocken und der gleichen fütterte, alsbald Polyneuritis bekam. [2)]

Wenn man mit Sago gekochte Kartoffeln und Mais stärke fütterte, traten die Lähmungserscheinungen früher ein, als wenn die Tiere mit rohem, hochgradig gemahlenen Reis gefüttert wurden. Daraus geht hervor, dass das Mahlen des Reises nur einer der vielen Nahrungsbräuche ist, mit denen der Weg zur Krankheit und Tod gepflastert wird.

In Anbetracht dieser Feststellungen erklärt Weilmann es als Unsinn, den polierten Reis regierungsseitig zu verbieten, ohne gleichzeitig auch gegen Patentmehl, Perlgerste, raffinierten Roggen, entkeimtes Maismehl, Mais stärke, Glykose, granulierten Zucker und so weiter vorzugehen, welche alle in der täglichen Diät Amerikas eine viel größere Rolle spielen als polierter Reis. Weilmann's Forschungsergebnisse bezüglich des Weißbrotes sind von besonderem Interesse im Zusammenhang mit Littles Bericht über die sich in Labrador ausbreitende Unterernährung. Diese zeigt sich nämlich unter jener Bevölkerung, die zu gewissen Zeiten von dem feinen Weißbrot lebt, das aus Kanada und den Vereinigten Staaten eingeführt wird. Funk sagt in einem Hinweis auf die vielen in letzter Zeit gemachten Entdeckungen von gewissen und ganz kleinen Mengen auftretenden Substanzen in der Nahrung, deren Fehlen Stoffwechselstörungen verursacht, folgendes:

*„Diese Spezialstoffe werden durch Auslaugen und Kochen, durch zu weit getriebenes Trocknen, besonders durch Viehfutter, sowie durch entfernen der Außenhaut von Getreide, hauptsächlich bei Reis, Mais, Weizen und Roggen, unwiederbringlich zerstört.“*

Die Feststellung Funks wurden durch Versuche an Pferden, die man durch Ernährung kräftig und widerstandsfähig machte, sowie an Kühen, deren Milchsekretion beeinflusst werden sollte, aufs beste bestätigt. Ich untersuchte im Staate New York, in New Jersey und Illinois eine größere Anzahl Herden, von denen einige sogenannte „diplomierte“ Milch lieferten, die unter der Kontrolle der provinziellen Ärztegesellschaften stand. Ich fand, dass falsch genährte Kühe noch eine Zeitlang minderwertige Milch lieferten, bis ihre Gewebe ausgesogen waren, worauf sie nach irgend einem unbeaufsichtigtem Schlachthaus ver-

---

[*)]In St. Moritz prangt an der großen Internationalen Apotheke in goldenen Lettern auf schwarzem Glas folgende Aufschrift, in deutsche Übersetzung: „Brands Spezialitäten für Kranke; Fleischextrakt, Hammel- und Hühner Fleischgelee. Krankensuppen: Schildkrötensuppe, Ochsenschwanzsuppe. Ferner: Brand's Fleischbonbons und Fleischextrakt Tabletten, wundervolle Kräftigungsmittel für Bergsteiger.“ Dr. von Borosini.

[2)]Polyneuritis (schon früher erwähnt) ist eine Nervenentzündung, die zugleich in verschiedenen Nervengebieten auftritt und die auf Übersäuerung und Vitaminmangel, besonders von D, beruht. Ragnar Berg macht deshalb mit Recht in einer anderen Anmerkung darauf aufmerksam, dass die Hühner und anderes Geflügel ebenfalls zu Grunde gehen, wenn man ihnen Vollmais, Vollweizen ec. Nicht Grünfutter hinzugibt. Dr. von Borosini.

frachtet wurden. Dort schlachtete man die Tiere und verkaufte deren minderwertiges Fleisch -in schöner Aufmachung- an die kleinen Fleischer oder die Bolongna Wurstfabriken.

Durch die hohen Anforderungen, welche an die Milchabsonderung gestellte wurde, trotz ungenügender assimilierbarer Mineralsalze in der Nahrung, wurden die Gewebe der Tiere, genau wie das beim Menschen der Fall ist, tatsächlich in der Milchbereitung aufgebraucht. In Folge dessen stellte sich alsbald ein Zustand der Erschöpfung, Blutarmut und Entkräftung ein, welcher die Entwicklung der Tuberkulose nur förderlich sein konnte. Die Milchkuh macht genau die trüben Erfahrungen wie die Menschenfamilie und aus genau den gleichen Gründen.
H. C. Shermann von der Columbia Universität sagt über die Notwendigkeit der Kalk und Vitaminzufuhr für Mensch und Tier:

*„Im Orient, wo für die Mehrzahl der Leute keine Milch vorhanden ist, treten an deren Stelle grüne Gemüse, die außerordentlich reich an Kalksalzen und Vitaminen sind."*

G. Chen, einer von Shermann's orientalischen Studenten, berichtet, dass von grünen Gemüsen in China etwa fünfmal mehr gegessen wird als in Amerika.

*„Dass die Kinder im Orient, "* so schließt Shermann, *„mit einem gegenüber dem amerikanischen äußerst geringen Milchzuschuss mindestens ebenso gut fahren, kommt daher, weil die chinesischen Kinder viel länger an der Mutterbrust gehalten werden. In China stillen die Mütter ihre Kinder oft zwei, manchmal sogar drei Jahre. So hat der kindliche Organismus genügend Zeit, sich allmählich an die verschiedenen Gemüse anzupassen, bevor ihm der mütterliche Milchstrom völlig versiegt."*

*„Es ist nicht unmöglich, dass der reichliche Genuss grüner Gemüse mit ihrem hohen Calcium- und Vitamingehalt die Mutter überhaupt erst befähigt, ihr Kind so lange zu stillen. Dies wird sich wohl so verhalten, denn Mc. Collum fand, dass die Vitamine der Milch nicht von der Kuh stammen, sondern von der Nahrung des Muttertieres. Da die Tiere nur geringe Mengen von Vitaminen in ihren Geweben auf zu speichern vermögen und dabei doch relativ große Mengen davon in die Milch übergehen, ist es ganz klar, dass die Milchkuh in viel ökonomischerer Weise ein Vitaminproduzent ist, als der für das Schlachthaus gemästete Stier."*
Mit anderen Worten, wir bekommen aus Milch, Gemüsen und dem vollwertigen Getreidekorn Substanzen, die weder im Fleisch noch im Weißbrot oder den raffinierten Zeralien enthalten sind. Wie soll also die Mutter diese Stoffe aus der Nahrung erhalten, wenn sie darin nicht enthalten sind? Wie kann das Kind von seiner Mutter jene Elemente bekommen, wenn die Mutter sie nicht aufgenommen hat?

Kein Wunder dass die Mutterschaft in der Abwehr gegen die ihr von geschäftlicher Profitgier aufgezwungene Nahrung revoltiert, dass sie sich auflehnt gegen die Missachtung der Naturgesetze, unter die sie zu leiden hat. Wodurch aber zeigt sich dieses Revoltieren? Durch Jammer und Elend in Stadt und Land, wo doch überall Gesundheit, Freude und Sonnenschein herrschen sollte.

*„Solange wir, “* so fährt Shermann fort, *„in Ernährungsfragen immer nur an Proteine, Kohlenhydrate, Fette und Kalorien gedacht haben, neigten wir natürlich der Meinung zu, dass eine vorwiegend aus Brot und Mehlprodukten bestehende Nahrung durch Fleischzulage ins Gleichgewicht gebracht werden könnte. In der Tat ist es seit langem gebräuchlich, Fleisch für Menschennahrung „per exzellente“ zu halten. Milch wurde immer als Fleischersatz erklärt, obwohl sie dem Fleisch als Quelle jener lebenswichtigen Substanzen, die im Fleisch fast gar nicht gefunden werden, weit überlegen ist. Das Fleisch enthält, wenn man von Spuren absieht, nicht nur keine Eisen, Kalk, Natron, Kali und Magnesiumsalze, während solche in der Milch enthalten sind, es enthält auch nicht den Fett löslichen Ersatzstoff A, der im Milchfett und den wasserlöslichen Ersatzstoff B, der in der abgerahmten Milch enthalten ist.* [*)] *Aus diesen Gründen kann das Fleisch niemals an Stelle von Milch, grünen Gemüsen oder Vollgetreidenahrung treten.“*

*„Die äußerst geringe Kalkmenge im Fleisch ist schon längst aufgefallen, “* fährt Shermann fort, *„und die Unzulänglichkeit von Fleisch als Vitaminquelle ist in eindrucksvoller Weise von Osborne, Mendel, Mc. Collum und Simons festgestellt worden. Daher dürfen wir Milch nicht mehr als gleichwertig ansehen, Milch ist kein Ersatz für Fleisch, sondern steht in der Diät hoch über dem Fleisch.“* [**)]

Wir sehen vielleicht jetzt ein, dass der Nahrungskalk eines der Mysterien des Lebens ist, und dass wir ohne Nährkalk, der ja nur eine organische Form des Kalkes ist, ohne die ihm beigestellten Nährsalze und jenen anderen lebenswichtigen Stoffen der natürlichen Nahrung unserer Mütter und ihre Kinder dem Tode überantwortet werden.

## 50 Die Reklame Agentur.

Die medizinische Literatur ist heute voll von Aufsätzen und Beiträgen über den Nahrungskalk. Dies war, wenigstens in Amerika, vor der Veröffentlichung meines Buches: „Das hungernde Amerika“ [1)] nicht der Fall. Die meisten Menschen kümmern sich natürlich nicht um medizinische Literatur. Daher sind sie auch ahnungslos und unwissend über die Gefahren, die der Kalkmangel in ihrer Nahrung bedingt. Milch kommt als Kalklieferant vor allen anderen Nahrungsmitteln. Nach Milch und Körnerfrüchten liefern dieses Lebens Element vor allem alle grünen Gemüse und Blätter, wie sie in jedem Garten zu finden sind.

Diese drei großen Nahrungsmittel Gruppen enthalten nicht nur reichliche Mengen an Kalk, sie bergen auch den ebenso wichtigen „Fett löslichen Stoff A“ und den „Wasser löslichen

---

[*)]Nerven- beziehungsweise Wachstumsvitamin.
Dr. von Borosini.
[**)]In Deutschland hat man während des Krieges das hoch wertigste Milchvieh, das Jahr für Jahr sein Eigengewicht an höchstwertige Nährstoffen in Form von Milch hätte liefern können, hingeschlachtet, nur um mit dem verhältnismäßig wertlosem Fleisch die Mäuler der schreienden Fleischfresser zu stopfen. Gipfel des Wahnwitzes. Ragnar Berg.
[1)]In Deutschland hatte vor allem Gustav von Bunge die Aufmerksamkeit auf den Nahrungskalk gelenkt. Und in populärer Form schon früher Lahmann, ferner Emmrich und Loew in München.
Dr. von Borosini.

Stoff B und C“ in genügender Menge, um Wachstum, Leben und Gesundheit zu fördern. Sie enthalten auch die verwickelten Verbindungen von Phosphor, Kalium, Eisen, Magnesium, Schwefel, Natrium, Silizium und die anderen organischen Salze der Erde in glücklichem Vollmaß. Mc. Collum hält sogar die grünen Gemüse und andere Blätter, wie Lattich, Spinat, Zichorie, Petersilie, Kohl und dergleichen für viel reicher an Calcium und der Fett löslichen Substanz A, als Zeralien.

Wenn wir in wahnsinniger Weise Lattich, Petersilie, Kohl, Spinat und alle anderen grünen Gemüse raffinieren würden, [2) ] wie wir es beim Reis, Mais, Roggen und Weizen machen, dann würden diese Gemüse ebenfalls an lebenden Elementen äußerst arm werden. Glücklicher Weise lassen sich Gemüse nicht „raffinieren“. Wir können sie aber durch unsinnige Zubereitung entwerten. Es ist erstaunlich, wie nun (1918) auf einmal von unseren größten Gelehrten, Beobachtungen über Diätfragen veröffentlicht werden.

Schon im Jahre 1910 stellte mir der New York Globe seine Spalten zur Verfügung. Ich veröffentlichte damals nicht nur die gleichen Entdeckungen wie diese Herren, sondern ging mit meinen Arbeiten über amerikanische Nahrungstollheiten noch viel weiter. Derartige Berichte habe ich im New York Globe seit 8 Jahren fast täglich geschrieben. Seit der Herausgabe von „Starving Amerika“ -das hungernde Amerika- sind ebenfalls 6 Jahre vergangen. [3)] Von diesem Buch meinten manche Kritiker, es wäre ein Steckenpferd, das ich zu Tode ritte. Heute aber bestätigen die selben gelehrten Herren, durch eigene Laboratoriums-Versuche die in meinem Buch zugezogenen Schlüsse.

Amerika bedarf wahrlich heute weiter keine Tatsachen über Ernährungsfragen. Alle Archive bei uns sind mit ihnen bis zum Platzen gefüllt. Was Amerika und auch die übrige Welt braucht, ist die praktische Anwendung dieser Tatsachen, sowie deren Anerkennung durch die Nährmittelfabrikanten und deren Reklame Agenten. Ich habe meine Tätigkeit als Nährmittel Reklamechef vor 6 Jahren aus dem Grunde aufgegeben, weil wir alle über die Nahrung logen. Dies geschah vielleicht nicht aus hässlicher Überlegung, sondern mehr im blinden Geschäfts Enthusiasmus, der so ungerechtfertigt war, sich jedoch nie durch triftige Gegengründe beirren ließ.
Damals, wie jetzt, gaben Reklameagenturen Millionen Dollars aus, um in Zeitungen, Zeitschriften, Plakaten an den Straßenecken und in den Straßenbahnen den Leuten „Wahrheiten“ einzutrommmeln, die keine Wahrheiten sind. Wir alle, ich spreche jetzt von Reklameleuten, schoben die Produkte, für die wir interessiert waren, nach Möglichkeit in den Vordergrund, wo uns die gewöhnlichste Ehrlichkeit vielleicht geboten hätte, diese Produkte zu verurteilen. So führten wir die Menschen weiter in die Irre. Wir „Miss erzogen“ sie, stellten falsche Ernährungsgesetze auf, zogen die Leute immer weiter vom natürlichen Leben ab und versorgten sie mit künstlichen Nährmitteln, aus denen alle Lebenssubstanzen

[2)]Tatsächlich geschieht etwas ähnliches, wenn man das Kochwasser bei der Gemüsezubereitung weg giest. Siehe mein Ernährungs ABC, Teil II
Dr. von Borosini.
[3)] Der Autor schreibt dieses im Jahre 1918. Der Inhalt von „Starving Amerika“ ist im vorliegenden Buch nicht enthalten.
Dr. von Borosini.

entfernt worden waren.

So betrogen wir das amerikanische Volk, wenn wir auch unsere Angestellten und Aktionäre befriedigten. Natürlich verdienten diese Millionen mit schönen Originalpackungen, prachtvoll dekorierten Büchsen, Gläsern, Kartons und geschmackvollen Prospekten und Etiketten, deren Inhalt den Ernährungsgesetzen Hohn sprach, welche heute von der Wissenschaft als unumstößlich anerkannt sind. Als ich mich von meiner Tätigkeit als Reklamefachmann zurückzog, war ich Vorsitzender des Überwachungsausschusses der Liga New Yorker Reklamefachleute und Vorsitzender eines gleichen Ausschusses der Welt Vereinigung der Reklamegesellschaften. Bei meinem Austritt dachten meine Freunde wohl ohne Ausnahme, ich wäre verrückt geworden, ich wurde das räudige Schaf der Herde, und da meine Reise in unfruchtbares Land ging, wo kein Profit zu holen war, so folgte mir keiner.

Ich sprach vor Versammlungen von Reklamefachleuten in Boston, Baltimore und Rochester und schrieb über das Thema Artikel für „Advertising and Selling“, „The Editor and Publisher“ und „Printers Ink“ -alle große Reklame Fachzeitschriften- aber meine Anstrengungen waren umsonst. Ich predigte tauben Ohren und die Ethik der Reklame blieb wie sie war. Heute treiben alle Laboratorien von Europa und Amerika die Reklameleute zur „Beichte“ und der Krieg hat ihre Stellung erst recht unhaltbar gemacht. So sehen sich diese an sich tüchtigen Leute, welche die öffentliche Meinung so gut zu beeinflussen verstehen, nunmehr gegenüber einer Revolution. Was für Wohltäter der Menschheit können diese Männer werden, wenn sie die durch ihre Hände gehenden ungeheuren Summen dazu verwenden würden, natürliche Nahrungsmittel zu propagieren, die seit drei Generationen in Amerika und auch in Europa beiseite geschoben wurden.

Was für Wohltäter der ganzen Welt könnten sie werden, wollten sie in dieser Zeit des Wiederaufbaues sich von den Fabrikanten nährloser Nahrung abwenden und ihre Talente in den Dienst wirklich das Leben erhaltender und fördernder Nahrung stellen, jener wahren Nahrung werdender Mütter und stillender Frauen, die Entwicklung und Wachstum der Kinder verbürgt, die den von schwerer Krankheit Genesenden zu Kräften kommen lässt, die den Arbeiter zu seiner Arbeit befähigt und Kraft, Leben, Gesundheit und Glück vieler Millionen Menschen bedeuten würde.
Hinter all ihrem Irren liegen unbekannt und verachtet die Mineralsalze, Vitamine und Ergänzungsstoffe, gegen welche die Nährmittelfabrikanten mit wahnsinniger Wut Sturm laufen. Indem sie aber der Welt diese Stoffe vorenthielten, füllten sie ihre Taschen mit Millionen. Der Krieg sollte uns allen die Bedeutung dieser Wahrheiten näher bringen. Wenn jetzt keine Reformen einsetzen, dann ist das Blut unserer Söhne umsonst geflossen. Seuchen und Krankheiten werden der Menschheit noch höhere Verluste abfordern als die feindlichen Granaten, Minen und Bajonette.

Wenn meine langjährige, nicht immer leichte Tätigkeit beim New York Globe ein Gutes hatte, so war es die Tatsache, dass die Anerkennung der Wahrheit über die Ernährungsgesetze und deren praktische Anwendung sich sehr wohl mit guten Geschäften vertragen und ein ebenso günstiges Feld für den Reklamefachmann sein würde, wenn nur in seinem Willen läge, es zu beackern. Wozu sind unsere Ernährungsphysiologen eigentlich da, wenn die

Fabrikanten sich über deren Forschungsergebnisse einfach hinweg setzen.

Was haben alle unsere Laboratorien denn für einen Zweck, wenn die Früchte der dort geleisteten geistvollen Arbeit nicht von der Industrie aufgenommen und zum Nutzen der Menschheit verwertet werden? Wenn man die Wissenschaft einfach als Ornament betrachtet, etwa wie die schönen Etiketten auf vielen unserer Nährmittelpackungen, dann sollen wir diese unnütze und teure Institution abschaffen. Denn es ist doch weiter nichts als Spott und Hohn auf die Erkenntnisse der Wissenschaft, wenn ihnen nicht nach gelebt wird, und sie uns daher die Dinge umsonst weist, die Gott zu unserem Besten geschaffen hat. Nach dieser Abschweifung, die ich für richtig und Zeitgemäß erachte, wollen wir fortfahren.

**51 Kuhfutter, Pferdefutter und Nahrung.**

Armour & Co. Stellten in New York das schlachten von Milchkühen ein, weil sie durch eine große Anzahl Gerichtsurteile zu hohe Geldstrafen wegen des Schlachtens tuberkulöser Kühe verurteilt worden waren, und weil es heute schwer fällt, eine nicht tuberkulöse Kuh ins Schlachthaus zu bekommen. [1] Man hätte jene tuberkulösen Tiere noch im Schlachtsaal melken können, ein Beweis dafür, dass deren Milch bis zum letzten Tage verwendet worden war. [2] In einer „diplomierten“ Herde im Staate New York waren von 125 Milchkühen 124 in schlechten Ernährungszustand, der deutlich die Unzulänglichkeit ihrer Nahrung kund tat.

Die täglichen Mahlzeiten dieser Kühe bestanden aus zehn Pfund „Rübenmark“, -die völlig kraftlosen Rückstände der Zuckerrübenindustrie-. Zehn Pfund Alfalfa (gutes Futter), zwei bis zehn Pfund entkeimtes Maismehl und Braugerstenrückstände (ebenfalls kraftlos). Hierzu gab es eine halbe bis eine Pinte (0, 5 ltr) Ölmehl und Glutenfutter. Ölmehl (Ölkuchen) ist der aus der Baumwollölgewinnung, Gluten der bei der Glykosefabrikation verbleibende Rückstand. Man ersieht hieraus, dass viele dieser Futtermittel keine Kraftspender sind, und dennoch scheut man sich nicht, solche den „diplomierten“ Herden zu füttern, weil sie in den Augen moderner Diätiker irrtümlich als „ausbalancierte“ Nahrung gelten. [3]

Am 15 November 1912 wurden alle Kühe mit Tuberkulien geprüft. Zwei Tiere reagierten positiv und wurden ausgeschaltet.

---

[1]1904 wurden in Deutschland 595 469 Rinder, 11 141 Kälber und 370 957 Schweine mit Tuberkulose behaftet gefunden. Von 48 712 im Jahre 1899 in Sachsen geschlachteten Kühen waren 35, 1% tuberkulös. Von 14 684 im gleichen Jahre in Berlin geschlachteten über vierjährigen Kühen waren sogar 94% allein mit Tuberkulose behaftet. Seit dem Krieg sind die Verhältnisse noch schlimmer geworden, zumal auch in Deutschland heute die Gesetze unter mithilfe unredlicher Beamter vielfach umgangen werden können. Dr. von Borosini.

[2]Wenn auch, wie wir später sehen werden, die Wissenschaft einen direkten Zusammenhang der Rinder-Tuberkulose nicht hat feststellen können, so hatte ich darum doch Milch und Fleisch von derartigen kranken Tieren für durchaus ungesund.
Dr. von Borosini.

[3]Nahrung mit dem nötigen ? Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten nebst der richtigen Anzahl der Kalorien. Dr. von Borosini.

Am 20. Mai 1913 wies die Herde, nachdem sie nunmehr fast ein Jahr auf der „wissenschaftlichen Kaloriendiät“ gehalten worden war, fünfzehn Tuberkulien positiv reagierenden Tiere auf. Dieser Umstand alarmierte die Besitzer der Herde. Zu gleicher Zeit hatte der Stallinspektor auch seine Milchwagenpferde auf das kraftlose Kuhfutter gesetzt. Der Herr wollte für seine Tasche einen „kleinen Schnitt“ machen, und da das Kuhfutter billiger war als das Pferdefutter, ließ er den Wechsel gern eintreten. Zwischen dem sechsundfünfzigsten und siebzigsten Tag nach Beginn des Futterwechsels begannen auch die Pferde die gleichen Symptome der Übersäuerung, Entkräftung und Blutarmut zu zeigen, wie sie an den Kühen schon vorher aufgefallen waren. Die Pferde wurden darauf wieder mit Vollgetreide und frischen Gräsern gefüttert, worauf sie sich prompt erholten. Die Kühe erhielten ihre kraftlose Nahrung weiter, bis der Tierarzt auf Grund der Erfahrungen der Stallinspektoren mit den Pferden, den Zustand der Kühe als außerordentlich günstig zur schnellen Ausbreitung der Tuberkulose erklärte und hinzufügte, dass die Schuld an dem unzulänglichen Futter läge. Er ordnete sofort einen Futterwechsel an, wobei er sich den Teufel darum kümmerte, wie schön die bisherige Nahrung nach „wissenschaftlichen Grundsätzen“ auf Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate ausbalanciert war, und die „wissenschaftlich notwendigen Kalorien“ enthielten.

Im Gegensatz zu dieser Episode, welche die zerstörende Wirkung entmineralisierten Futters auf Milchkühe dartut, und auf die ich später nochmals zurück kommen werde, stehen die Versuche von David T. Arrell in Youngstown, Ohio, gemacht hat, der als Züchter des amerikanischen Vollblut-Trabers einen Namen hat. Arrell hat seine vielfach prämierten Pferde auf vier Grundbedingungen gezüchtet, gebrochen und trainiert, nämlich Futter, Weide, Schatten, Stall. Dieser Mann erkannte die Wichtigkeit besten Futters für die Gesundheit, Lebenskraft, Ausdauer, Seuchenfestigkeit und körperliche Vollkommenheit seiner Pferde so klar, dass er nicht anstand, den besten ungebleichten Hafer für seinen Stall zu kaufen, wofür er in der Vorkriegszeit einen Dollar je Buschel (Scheffel = 36 ltr.) in Youngstown bezahlte. Als praktischer Pferdezüchter erkannte er, dass seine Pferde durch ihre natürliche, also nicht manipulierte oder ausgepowerte Nahrung tatsächlich allen seinen Pferdekrankheiten gegenüber immun waren, welche die Sorge und Plage anderer Pferdezüchter bildeten.
Wenn also das Pferd richtig gefüttert wird, so bleibt es gesund, Widerstandsfähig und ausdauernd. Trotz dieser Tatsache schätzen die Beamten des Büros für Tierindustrie die von Tuberkulose ergriffenen Milchkuhherden der Vereinigten Staaten auf 35 – 50% des Gesamtbestandes. Alle diese Tiere werden trotz der an Pferden gemachten Erfahrungen auch heute noch mit Nährarmen, raffinierten Futter ernährt.
Dass die durch unzulängliche und kraftlose Nahrung entstehenden Krankheiten nicht nur unter Pferden und Kühen wüten, dafür sind jene 400 000 Kinder unter zehn Jahren, die jährlich in den Vereinigten Staaten ins Grab sinken, ein erschütternder Beweis.
Lavelance berichtet über 936 Fälle von Polyneuritis in einem Eisenbahnspital in Nord Brasilien. Noch mehr amerikanische raffinierte Nahrung!
Heizer, Fraser, Aron, Higet und andere haben, wie wir sahen, die Unzulänglichkeit entmineralisierter Nahrung von hohem Kalorienwert in der Eulion Lepra Kolonie, den Traits Setlements und im Billibid Gefängnis dargetan. Caspari und Moszkowski berichten von praktischen Versuchen in Neu Guinea und Berlin, die sie zum Schluss brachten, dass die Nervenentzündung beim Menschen eine weit verbreitete Krankheit sei, die durch Störung

des Stoffwechsels bedingt werde. Die Ursache dieser Störung jedoch läge hauptsächlich im vor wiegenden Genuss raffinierter Kohlenhydratnahrung, deren hoher Kalorienwert in die Augen sticht. Menschliche Neuritis ist nur eine von vielen Formen der Übersäuerung (Acidosis) nur eine der vielen Ernährungskrankheiten.

---

# IV

# Acht Gift-Mannschaften.

## 52 Der Fall von Madeira-Mamore.

Wir wollen nunmehr dazu übergehen, die bisher vorgebrachten Tatsachen durch einige erschütternde Beispiele von geradezu dramatischer Wirkung zu belegen.

Im Jahre 1914 ging die Madeira Mamore Eisenbahn in die Hände einer Gesellschaft über, nachdem bisher eine einspurige Strecke von ca. 232 englischen Meilen Länge gebaut und damit Bolivia mit Brasilien verbunden worden war. Die erste Meile der Bahn war genau vor 10 Jahren gelegt worden. Man beabsichtigte mit ihrer Hilfe die Gummiindustrie von Südamerika zu heben und gedachte auch mit den prachtvollen Früchten und Fruchtsäften den Nahrungsmittelmarkt der Union zu bereichern. Bei dem Bau dieser 232 Kilometer langen Strecke wurden 4 000 Menschen buchstäblich durch Weißbrotdiät dem Hungertode überliefert. Die dem Tode entgingen, dankten dieses Glück den Fruchtsäften, die sie genossen.

Die meisten der Opfer von Acidosis oder wie man die Krankheit im Staate Mato Grosso nannte, von Beriberi sind auf dem Friedhof von Candelaria, 3 Kilometer südlich von Porta Belho begraben, das etwa halbwegs zwischen Santo Antonio und jener Stadt liegt und seinerzeit durch die Expedition von Roosevelt bekannt geworden ist. Als die Ingenieure des Unternehmens über diese Ausrottung einer nach Tausenden zählenden Arbeiterschar an die Gesellschaft berichteten, wurde auf Beschluss der Bahnangestellten jedwede Veröffentlichung dieser Basen-Hunger Todesfälle der Arbeiter unterdrückt. Die Bahnbeamten waren der Meinung, die Öffentlichkeit könne die Vorkommnisse falsch auffassen und jene Landstriche dafür verantwortlich machen, durch welche die Bahn führen sollte. Deshalb wurde als beste Geschäftspolitik erkannt, von der Tragödie in den verschiedenen Artikeln nichts verlauten zu lassen, die über elektrische, Eisenbahn technische und sonstige wissenschaftliche, das Unternehmen betreffende Fragen geschrieben wurden.

Als der Chef Ingenieur P. H. Ashmead, der selbst ein Opfer der Weißbrot Acidosis war, von der hohen Todesziffer im Arbeiterlager berichtete, wurde zwar Notiz davon genommen, die Zahl der Gestorbenen aber durch zwei dividiert und anstatt 4 000 erschienen nur 2 000 auf der Todesliste. Als Ashmead, einer der besten Ingenieure New Yorks, eines Tages die ersten Anzeichen des kommenden Zusammenbruchs an sich selbst wahrnahm, beschloss er sofort mit dem nächsten Schiff nach England zu fahren. Entsetzt über das, was um ihn vorging, hatte er guten Grund anzunehmen, dass auch ihn die Schatten des Todes berührten. Von der diätischen Behandlung, der er sich unterzog und die ihm das Leben rettete, werden wir später noch sprechen.

Zum Glück für die Arbeiter hatte Mister H. F. Dose, einer der Madeira Mamore Ingenieure, der drei Jahre an der Vollendung des Werkes arbeitete, das von P. H. Ashmead begonnen

hatte, zahlreiche Beobachtungen gemacht und war mit den 20 Ärzten des Unternehmens in enger Fühlung geblieben. Drei von diesen Ärzten wurden von der Krankheit befallen, sind aber durchgekommen. Alle diese Tatsachen dieses Bahnbaues, vor allem wenn man sie im Lichte des „Kronprinz Wilhelm“ Abenteuers betrachtet, das der Leser alsbald erfahren soll, bestätigen uns, dass es höchste Zeit zur Reform ist.

Die Arbeiter, deren Zahl ursprünglich 6 000 betrug, bestanden aus Russen, Griechen, Türken, Italienern, Deutschen, Engländern, Japanern, Hindus, Franzosen, Brasilianern und Leuten aus Jamaika und Barbados. Die Beamten, Ingenieure und Ärzte der Gesellschaft waren hauptsächlich Engländer und Amerikaner. Die Arbeiter erhielten täglich 2 Dollar und 40 Cent in amerikanischer Münze. Von dieser Lohnzahlung wurde ihnen für die Verpflegung durchschnittlich 1 Dollar am Tag abgezogen. Die Kosten dieser Nahrung, vor allem wenn man deren Unzulänglichkeit in Betracht zieht, waren so hoch, dass sie sogar das Leben der Arbeiter mit einschlossen. Eine halbe Pfund-Dose Glykose-Marmelade (wertlos) wurde den Leuten zu einem Dollar verkauft. Eine Dose Sauerkraut Nr. 2 kostete ebenfalls 1 Dollar, die Nr.1 Dosen enthielten 13 Unzen, die Nr. 2 Dosen dagegen 27 Unzen. (1 Unze = ca. 30 Gramm)

Die Hauptnahrung der Arbeiter bestand aus Weißbrot. Es wurde im Lager aus amerikanischen „Patentmehl“ gebacken, das in tausenden von Fässern von der Gesellschaft gekauft und von den Kolonialgrossisten in New York als das „beste“ Mehl auf dem Markt geliefert wurde. Außer dem Weißbrot (s.b. [1)]) gab es enorme Mengen weißen Schiffszwieback (s.b.), ferner Tapioka (s.b.), welche aus den Wurzeln der einheimischen Cassavapflanze bereitet wurde; Weißmehl (s.b.), Weizencreme (s.b.), Mais flocken (s.b.), Toast (s.b.), Perlgerste (s.b.), entkeimtes Maismehl (s.b.), und polierter Reis (s.b.). Zu dieser einseitig Säure bildenden Nahrung gab es große Mengen Fett (s.b.), Kaffee und Zucker (s.b.), Makkaroni (s.b.) und Xarque [2)] (s.b.). Als Luxusnahrung, die den Leuten für schweres Geld verkauft wurde, gab es Schweinefleisch in Büchsen mit Bohnen [3)], Büchsenspinat, den die Leute zurückwiesen, weil ihnen die Qualität nicht passte, Wiener Würstchen in Dosen, Büchsenschinken, Mais flocken, Hafermehl mit kondensierter Milch (s.b.). Hafermehl und kondensierte Milch wurden nur an die Beamten ausgegeben.

Zum Frühstück aßen die Arbeiter Weißmehlzwieback und Weißbrot mit viel schwarzen Kaffee, der mit Zucker gesüßt wurde. Da sie ihre Verpflegung sehr teuer bezahlen mussten,

---

[1)]s.b. Bedeutet „Säure bildend“.
Dr. von Borosini.
[2)]Xarque ist getrocknetes Fleisch.
Dr. von Borosini.
[3)]Schweinefleisch mit abgebrühten Bohnenkonserven enthalten tatsächlich ein gewaltiges Säure Plus. Die Milch enthält schon an sich zu wenig Basen für den Bedarf des Erwachsenen, wird also mit dem stark Säure bildenden Hafermehl erst recht einen Säure Überschuss bekommen. Konservierte Bohnen werden, wenn abgebrüht, ebenfalls Säure bildend, auch wenn sie noch so grün sind. Ausgereifte Bohnen enthalten ja an sich schon ein ganz gewaltiges Basen minus.
Ragnar Berg.

sparten sie an der Nahrung so viel wie möglich und hielten sich ans Brot, in dem weit verbreiteten, früher wohl gerechtfertigten Glauben, dass dieses der Stab des Lebens sei und alle Lebens notwendigen Substanzen enthalte. Zum Mittag aßen sie Weißbrot, Weißmehlzwieback und Xarque, wiederum mit gezuckerten schwarzen Kaffee. Gelegentlich gab es Stockfisch, Schinken oder Speck anstatt „Xarque“, ist getrocknetes Rindfleisch, das wie Leder aussieht. Es wird in großen Scheiben,deren jede 50 Pfund wiegt, auf den Markt gebracht. Jede Scheibe ist mehrere Zoll dick und so trocken wie Hartholz. Bevor es gekocht wird,legt man das Xarque über Nacht ins Wasser.

Abends aßen die Leute wiederum Weißbrot, Zwieback und Xarque. Gelegentlich erfreuten sie sich an einer Büchse Sauerkraut oder Bohnen mit Schweinefleisch oder einer Dose Schinken. Die Franzosen taten sich mit den Leuten von Barbados und Jamaika zusammen und machten sich jeden Tag so genannte „Stinker“ eine Art schwere Pfannkuchen aus weißem Mehl, Zucker und Wasser, welche in Fett gebacken wurden. Alle Nahrungsmittel der Arbeiter, selbst die wegen ihren hohen Preises selten gegessenen Bohnen, waren Säure bildend. Die Basen bildenden Substanzen waren nicht nur in ungenügender Menge vorhanden, es gab vielmehr solche überhaupt nicht.

Da musste es natürlich zu Acidose kommen!

Die Beamten, von denen viele den ernsteren Formen der Krankheit entgingen, hatten in ihrer Diät größere Abwechselung, ihnen standen auch getrocknetes Obst (b. b.[1)]), Hafermehl [2)] und Kartoffeln (b. b.) zur Verfügung. Bei Chefingenieur Ashmead, welcher viel Weißbrot aß und dazu Kartoffelmus [3)] und frisches Fleisch, das man von gelegentlich im Lager geschlachtete Mastochsen erhielt, zeigten sich die ersten Symptome der Krankheit beinahe zu gleicher Zeit wie bei den Arbeitern. Das frische Fleisch, dem er so sehr zugetan war, und das nur für die Beamtenmesse reserviert wurde, war kein Vorbeugungsmittel gegen die Krankheit, weil frisches Fleisch oder überhaupt alles Fleisch die Basen bildenden Elemente nicht enthält, die für die Aufrechterhaltung der inneren Sekretion unerlässlich sind.

Die ersten Anzeichen der Krankheit äußerten sich bei den Arbeitern und Beamten darin, dass sie über ihre Zehen stolperten, auch wenn sie auf ebener Straße gingen. Sie hatten das Gefühl, als wenn sie ihre Füße schleppen müssten. Hierauf zeigte sich an den Knöcheln eine leichte Schwellung, die sich allmählich bis zu den Knien ausbreitete, wobei die Leute das

---

[1)]b. b. Bedeutet Basen bildend.
Dr. von Borosini.
[2)]Hinsichtlich des Hafermehls herrscht ein weit verbreiteter verhängnisvoller Irrtum! Zunächst ist das Eiweiß des Hafers sehr minderwertig, weil unterlegen dem Roggen-Eiweiß, das auch minderwertig ist! Weiter hat Hafer durchaus keinen Basen Überschuss, sondern -wie alle Samen- einen ausgesprochenen Säure Überschuss! Endlich ist der Gehalt des Hafers an Ergänzungsstoffen sehr mangelhaft! Dr. von Borosini.
[3)]Wohl falsch, das heißt unter Auslaugen der Kartoffeln und weg gießen des Kochwassers zu bereitet.

Dr. von Borosini.

Gefühl hatten, als wären ihnen die Füße eingeschlafen. Hatte die Schwellung ihren Höhepunkt erreicht, dann blieb ein Fingerdruck in der Haut lange sichtbar. Die nächsten Symptome waren Kurzatmigkeit, Herzklopfen, Nervenzittern. Hierauf wurde der Gang der Leute unsicher, zögernd, stockend, mit unkontrollierten Ausschreiten, typisch für lokomotorische Ataxie. [4)] Im Verlaufe der Krankheit ging die Schwellung der Beine zurück. Es stellte sich aber nunmehr Muskelschwund ein, bis schließlich kurz vor dem Ableben der Körper nur noch Haut und Knochen war.

Vor dem Tode waren die Leute völlig entkräftet und hilflos. Keine der Arzneien, mit denen die Ärzte ausgestattet worden waren hatte auch nur den geringsten Erfolg. Schließlich verboten die Ärzte den Reis vollständig, sie meinten, der Reis sei das Karnickel, weil sie einmal über die Beziehungen von Reis und Beriberi gelesen hatten. Sie wussten nicht, dass die fatale Krankheit Beriberi auch durch alle möglichen anderen Nahrungsmittel hervorgerufen werden könne, wenn diese denaturiert sind. Als die armen Teufel in der Richtung nach dem Friedhof von Candelaria blickten, wo kein Weißmehl ihre Ruhe stören würde, hat wohl mancher von ihnen geseufzt: „In Gottes Namen“

**53 Die verspottete Affennahrung.**

Bei Chefingenieur Ashmead kam es zur Entwicklung der Krankheit unter Umständen, die ihm mit samt den Krankheitserscheinungen fest im Gedächtnis hafteten. Das Lager hatte im Dschungel (Dickicht) einen Mann verloren. Wenn sich darin jemand verirrte, verlor er völlig die Orientierung, es war also eine recht ernste Sache, sich im Dschungel zu verirren. Ashmead stellte sich sofort an die Spitze der Rettungskolonne, aber der Mann wurde nicht gefunden. Als der Abend kam, gab Ashmead Befehl, die Lagerpfeife in kurzen Abständen die ganze Nacht durch zu blasen. Vielleicht, dass hierdurch der Mann sich aus dem Dickicht zurückfinden würde.

Als Führer der Rettungskolonne hatte Ashmead einen kleinen Hügel empor steigen müssen und war oben so außer Atem angekommen, dass er eine ganze Weile sich nicht bewegen konnte. Als er an jenem Abend seine Gamaschen auszog, bemerkte er zu ersten Male, dass er „Fleisch ansetzte“. Er würde sicherlich „dicker“, dies merkte man sogar an seinen Knöcheln. Als er nach einigen Tagen Mühe hatte, die Gamaschen zu schließen, war er seiner Beobachtung sicher, da wurde ihm klar, dass er seinen Appetit auf Weißbrot und Fleisch verlor und zum ersten Mal in seinem Leben Appetit auf Apfelsinensaft hatte. Nie vorher machte er sich etwas aus Orangen. Fünf Tage, nachdem er die Knöchelschwellung zuerst bemerkt hatte, fiel ihm auf, dass, wenn er am Knöchel die Haut mit den Fingern drückte, der Eindruck lange sichtbar blieb.

Um ihm herum starben die Arbeiter wie die Fliegen. Die hatten „Beriberi“, darüber waren sich die Ärzte einig. „*Dann hab ich's auch*“ schoss ihm durch den Kopf. Er wandte sich an den Arzt und dieser riet ihm sofort die Koffer zu packen. Er kehrte nach England zurück

[4)]Unsicher, unzweckmäßige, schleudernde Bewegungen. Der von Ataxie Befallene kann seine Muskeln sozusagen nicht mehr im Zaume halten.
Dr. von Borosini.

und fand glücklicher Weise auf dem Schiff Orangen, so viel er wollte, und während der ganzen Reise aß er nichts anderes. Auch nach seiner Ankunft in England blieb er bei dieser Diät. Nach 60 Tagen war die Herzerweiterung verschwunden und, abgesehen von einem sechs Monate dauernden Müdigkeitsgefühl, erfreute er sich wieder völliger Frische und Gesundheit.

Orangen sind Basen bildend, wie auch alle anderen Fruchtsäfte. Der Wert allen Obstes liegt in dessen alkalischen Mineralsalzen und den schwachen Fruchtsäuren. [*)]

Die meisten Früchte sind reich an Ergänzungsstoffen, Kali und Kalk salzen, welche mit der Wein-, Zitronen- und Apfelsäure verbunden sind, die den Früchten ihr prachtvolles Aroma geben. Diese schwachen Säuren werden im Körper als Kalk salze verbrannt und in alkalische Karbonate verwandelt. Es ist bei hunderten von Gelegenheiten erwiesen worden, dass die Früchte einen außerordentlich wohltätigen Einfluss auf Blut und Nieren haben. In heftigen Krankheiten, wie Skorbut, Beriberi, Blutarmut, Neuritis, Acidosis und anderen krankhaften Erscheinungen, in denen die Gewebe in sauren Säften gebadet sind, erweisen sich die alkalischen Nährsalze frischer Früchte ausnahmslos als wohltätig.

Zitronen, Orangen und Weintrauben stehen bei der Bekämpfung solcher Leiden an erster Stelle. Der wundervolle Fruchtgeruch reifen Obstes beruht auf dem Vorhandensein von Frucht-Estern in so geringen Mengen, dass sie sich der chemischen Analyse entziehen. Niemand kann genau sagen, was sie eigentlich sind und es ist sehr zweifelhaft, ob man es je wird sagen können. Künstliche Fruchtgerüche, die im Laboratorium aus Kohlenteer, Äthern, Estern und Aldehyden hergestellt werden, mögen wohl für rohe Nasen etwas von dem Fruchtgeruch an sich haben und entfernt nach Pfirsichen, Bananen, Ananas, Erdbeeren und Apfel riechen. Sie haben aber nicht nur keinen Nährwert, sie sind zumeist gefährlich, weil sie benutzt werden, um unzulängliche Nahrungsmittel zu verdecken und angenehm zu machen und in viel zu starken Dosen zugesetzt werden.

Solche Nahrung kann natürlich den Magen nie betrügen. Wenn dagegen zwischen bedeutenden Gelehrten über die Verwendung solcher Geschäftskniffe, oder den von Gott begangenen Wegen und jenen gewisser „Professoren“ Meinungsverschiedenheiten herrschen, dann wird der Einzelne, wenn ihm noch ein wenig Respekt vor seinem eigenen Körper geblieben ist, gut tun, sich gegen den Professor und für den lieben Gott zu entscheiden.

Ashmead nützte, ohne es zu wissen, die alkalische Erdsalze der Orange, das war sein Glück. In der Diät von Madaira Mamore war kein Calcium und dass der Vitaminmangel allein nicht Ausschlag gebend war, geht aus dem folgenden hervor: Eine andere Tatsache war in den Berichten der Gesellschaft verschwiegen worden, nämlich dass die meisten von den Leuten, die der Beriberi entgingen, von der Tuberkulose weggerafft wurden. Sowohl Ashmead wie auch Dose, die mir beide persönlich berichteten, erklärten, sie hätten eben so viele Leute an

[*)]Die Fruchtsäuren an sich sind gesundheitlich bestenfalls wertlos, wenn nicht schädlich. Nützlich aber sind die Frucht sauren Salze, die bei der Verbrennung der Fruchtsäuren ihren ganzen Basen Gehalt zur Verfügung des Körpers stellen.. Der Wert des Obstes liegt aber außerdem in dem reichen Gehalt an Ergänzungsstoffen. Ragnar Berg.

Tuberkulose wie an Beriberi verloren. Alle anderen Ingenieur Unternehmen, alle großen von Arbeitermassen hergestellten Bauten, alle Armee- und Marine- oder Entdeckungsexpeditionen, welche durch Zufall oder aus Unkenntnis nicht mit der nötigen Basen formenden Nahrung ausgestattet gewesen sind, haben das gleiche Schicksal.
(Siehe auch Abschnitt 65)

Wir wollen auch nicht vergessen, dass unsere Schulkinder, vor allem die Kinder der ärmeren Klassen, in vielleicht etwas modifizierter, aber nicht minder gefährlicher Weise die Basen formenden Elemente in ihrer Nahrung beraubt werden. Auch in ihrer nicht sehr Auswahl reichen Ernährung spielen die folgenden raffinierten, entmineralisierten und Säure bildenden Nahrungsmittel die Hauptrolle:
**Rindfleisch, Schweinefleisch,, Lammfleisch, Leber, Schinken, Weißbrot, Sodabiskuits, Waffeln, Zwieback, Kuchen, Semmeln, Fett, Mais flocken, Maismehl, Weißmehl, Tapioka, polierter Reis, Mais stärke, Zucker, Glykose, Sirup, billige Marmeladen und Gelees, Pfennigbonbons und so weiter.**

Die hauptsächlichsten Basen formenden Nahrungsmittel sind:

**Orangen, Zitronen und reifes Obst aller Art, Grünes aller Art, wie Lattich, Sellerie und Rübenblätter, Spinat, Kohl, Zwiebeln, Rüben, Karotten, Kartoffeln, gelbe Rüben, ungeschwefelte und getrocknete Früchte, wie Pflaumen, Rosinen, Korinthen, Sonnen getrocknete Äpfel, Birnen, Feigen, Aprikosen und Pfirsiche.** [*)]

In der Milch halten sich Säure- und Basen Bildner ziemlich die Waage. Eiweiß ist sehr reich an Säuren, infolge dessen sind alle Eiweißreichen Nahrungsmittel, wie Eierklar, Eigelb, Fleisch jeder Art, alle Samen und Knospen Säure bildend. Diese müssen daher, soll die Nahrungszusammenstellung hygienisch einwandfrei sein, mit basenreichen Nahrungsmittel zusammen genossen werden. Je nach dem, ob sie im Stande sind, Milch, Früchte und richtig zubereitete Gemüse zu erhalten, werden die Kinder der Armen vor äußerster Acidose (Übersäuerung) bewahrt, welche, wie vor beim Madeira Mamore Eisenbahnbau gesehen haben, außerordentlich rasch töten.
Viele Tausende leiden an Unterernährung (Basen-Unterernährung) wie es Berg genannt hat, ohne eine Ahnung davon zu haben, sie sind Blutarm, haben keine Lebenskraft und fallen der nächsten Seuche unweigerlich zum Opfer. Schon das Gefühl der „Faulheit“ das viele überkommt, ist ein Zeichen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Das Ende aber ist Jammer und Elend, Kräfteverfall und vorzeitiger Tod. Es ist höchste Zeit, dass das Publikum die Bedeutung Basen- und Säure- formender Nahrung kennenlernt. [**)] Hierbei ist zu beachten, dass

---

[*)]Ich verweise auf die bedeutungsvollen Tabellen von Ragnar Berg, so wie auf mein Ernährungs ABC, II Teil, (beide Emil Pahl Verlag Dresden)
Dr. von Borosini.
[**)]Und das ist damals nicht realisiert worden, und wie man sieht auch bis ins Jahr 2009 noch nicht. Wenn ich die Resultate der Nahrung-Gespräche mit meinen Mitmenschen übersehe, so hat jeder seine eigene Ernährungsphilosophie mit ihrem dem entsprechenden wissenschaftlichen sowie Geist fördernden Zusammenhängen aus allen möglichen Kulturkreisen der Vor- und Frühgeschichte sowie der Jetztzeit. Es scheint, als wäre eine über geordnete Blockade über die meisten Menschen

Kochsalz kein Basen gebendes Salz ist, und nur in geringen Mengen, 1 – 2 Gramm täglich, genommen werden sollte.

Der Tod jener 4 000 Eisenbahnarbeiter von Madeira Mamore, deren Bahn an ihrem Friedhof in Candelaria vorbeiführt, bedeutet nicht nur einen völlig vermeidbaren Menschenverlust, der nur möglich war durch Unwissenheit über die Ernährungsgesetze, er bedeutet auch eine ungeheure geldliche Einbuße der Bauunternehmung, die wegen Kräfteverfall und Krankheit der Arbeitermasse viele Hundertausende von Dollars mehr in das Unternehmen stecken musste als notwendig gewesen wären, wenn man die Diät ihrer Arbeiter im Auge gehabt und weniger am falschen Flecke gespart hätte.

Arbeiter die nicht richtig genährt sind, können auch nicht ordentlich schaffen. Kranke oder tote Männer können nicht schaufeln und graben. Falsch ernährte Soldaten können keine Strapazen aushalten, zumal heutzutage, wo die unglaublichsten Anforderungen an sie gestellt werden.

Was die Tragödie in Madeira Mamore noch trauriger macht, ist die Tatsache, dass um das Arbeiterlager Tausende von kerngesunden munteren Affen herumspielten, während die Menschen zu Dutzenden starben. Die Affen lebten und freuten sich ihres Daseins, sie waren auf der Höhe ihrer Lebenskraft und Kletterfreuden, „obwohl“ sie „weiter nichts“ fraßen als tropische Früchte und Nüsse. Gerade ihre Gegenwart in der Nachbarschaft jener kranken Arbeiter, die alsbald der Rasen deckte, wie auf dem Schlachtfeld den Soldaten, schien ein Wink der all gütigen Mutter Natur, ihren unglücklichen Menschenkindern zu zurufen:

*„Seht diese hier, und ernährt euch wie die es tun, dann seit ihr gerettet.“* Aber niemand hörte diese Stimme.

Die Nahrung der Affen wäre auch für die Menschen leicht beschaffbar gewesen, die aber im Bewusstsein ihrer Menschenwürde jene Nahrung „Affenfutter“ getauft hatten. In ihrer Verachtung für dieses Affenfutter stießen sie den einzigen Rettungsanker zurück, den die Natur ihnen bot. Den gleichen Rettungsanker, den auch die Matrosen des „Kronprinz Wilhelm“ zurückwiesen, als sie zwei große britische Dampfer mit Vollweizennahrung im Meer versenkten, obwohl ihre entkräfteten Körper gesundet wären, wenn sie nur den hundertsten Teil jenes Vollweizens mit seiner Kleie, seinen Keimen und Ergänzungsstoffen für sich gewonnen hätten.

**In Bezug auf seine Nahrung hat sich der Mensch von jeher in Widersprüche verwickelt oder ist gar zum Narren geworden.**

Die Gesetze, welche die Nahrungsvorgänge beherrschen, sind so einfach, so augenfällig und einleuchtend, dass jedes Kind von 12 Jahren sie begreift. Der Mensch ist das einzige Tier, dass sich über sie hinweg setzt. Tuberkulose, die größte Seuche der weißen Rasse und viele andere Krankheiten stehen mit unzulänglicher Ernährung im unmittelbaren Zusammenhang,

---

verhängt, die ein klares Denken nicht zulässt. Andre Uebele.

durch deren Alltäglichkeit der Mensch sich jener Elemente beraubt, die ihm Widerstandskraft und Seuchenfestigkeit geben. Alle diese Seuchen würden die menschliche Rasse nicht mehr quälen, wenn Gottes unabänderlichen Nahrungsgesetze anerkannt würden, welche Pferde und Schafe der Tuberkulose gegenüber fest machen, während die falsch genährten Schweine und Kühe ihr täglich zum Opfer fallen.

Das verächtliche Zurückweisen des „Affenfutters" durch die Madeira Mamore Leute und der Unverstand der Mannschaft des „Kronprinz Wilhelm", rettende Nahrung zu versenken, bedeutet mehr als hier einen verteufelten Eisenbahnbau und dort die Notwendigkeit, auf weitere Kriegstaten zu verzichten und mit der überlebenden kranken Mannschaft den Hafen auf zu suchen. [*)] Sie zeigen Amerika und der Welt, wie sehr unsere Ernährung im Argen liegt. Mögen sie wenigstens den „Berufenen" im Volke die Augen öffnen, damit endlich Front gemacht wird gegen Profitgier, falsche Wissenschaft und Dummheit, die wenn nicht bald etwas geschieht, die weiße Rasse zu Grunde richten werden.

## 54 Sherman, Forbes, Hart, Maxwell, Steinitz, Zadik, Leipziger, Rohmann, Gumbert, Ehrström, Mettler, Sinclair, Voit.

Hat das Unglück in Madeira Mamore wirkliche Beziehungen zur amerikanischen Durchschnittsnahrung?

Henry C. Sherman von der Columbia Universität erklärt:

*„Dies ist sehr wohl möglich, denn die Einfältigkeit der Ansichten, die man früher hatte und die man auch heute noch –besonders in Schwindelanzeigen über Patentierte Nahrungsmittel- antrifft, haben das Ernährungsgebiet fast lächerlich gemacht. Das Studium der Phosphate und anderer Phosphorverbindungen der Nahrung wurde ganz vernachlässigt. Erst in letzter Zeit hat man sich um die Bedeutung des Phosphors für Wachstum, Entwicklung und Organfunktion, welche jedenfalls von niemandem mehr bestritten wird, etwas mehr gekümmert."*

Phosphor aber war nur eines der 16 Mineralelemente, die in der Nahrung der Madeira Mamore Leute fehlten. Auch die Untersuchungen von Forbes von der Ohio Versuchsstation beweisen, dass vielfach Unterernährung nicht auf zu niedriger Proteinzufuhr, sondern auf Phosphor- und Kalkmangel in der Nahrung zurück zuführen ist. [*)] Dabei muss man bedenken, dass die den amerikanischen Gelehrten zur Verfügung stehenden Analysen, besonders hinsichtlich Kalk, falsch waren. Die neueren Untersuchungen, die wir vor allem Berg zu

[*)]Wenn die einstmals regierenden Herren in Berlin dies lesen, werden sie im tiefsten Inneren doch vielleicht einsehen, dass es sich gelohnt hätte, die modernen Ernährungsideen nicht zurück zu weisen. Hunderttausende der Menschenleben hätten sie dadurch retten können, ja der Krieg hätte vielleicht einen ganz andern Ausgang genommen. McCann, Kultursiechtum.
Dr. von Borosini.

[*)]Dies haben auch Hindhede, Bachmann, Bircher Benner, Riedlin, Ragnar Berg, Röse, Kuhnert, Kraft, Emmerich und Loew immer hervor gehoben, wie lange noch vergeblich?
Dr. von Borosini.

verdanken haben, ergeben ein viel trüberes Bild. Es sind aber wiederum nur zwei Elemente, die man besonders in der Diät von Schweinen, Kühen und in amerikanischen Familien studiert hat. Wir wollen einmal von den anderen absehen und uns nur um diese beiden kümmern.

Phosphor findet sich im Körper in Form von Phosphorproteinen, die in Zellen und Geweben unter dem Namen Nucleoproteine enthalten sind. Wahre Phosphorproteine befinden sich außerdem im Milchkasein und im Eigelb. Im Gehirn und in der Nervensubstanz und bis zu einem gewissen Grade auch in anderen Geweben, findet sich Phosphor außerdem in Form von Phosphor fetten, die man Lecithine nennt. Eigelb ist vor allem reich an dieser Phosphorverbindung, ebenso enthalten die missachteten Keime von Weizen, Mais, Reis, Gerste und so weiter bedeutende Mengen davon. Weniger hoch organisierte Phosphorverbindungen werden im Körper als Phytine oder Phytate verwendet. Weizen, Mais, Reis, Gerste, Hafer, Roggen, und Buchweizen enthalten im natürlichen unraffinierten Zustand genügende Mengen dieser Art von Phosphor.
Maxwell fand bei der Beobachtung keimender Samen und beim Züchten von Hünerembryoenen, dass die Phosphor fette (Lecithine) bei dem Bau der Pflanzen- und Tiergewebe eine bedeutende Rolle spielen. Steinitz, Zadik und Leipziger entdeckten, dass diese verschiedenen Phosphorverbindungen einander nicht vertreten können. Ebenso sind gewöhnliche Proteine plus organischem Phosphor kein Ersatz für Phosphorproteine (Nucleoproteine). Röhmann zeigte, dass die Phosphorproteine das Material zum Zellwachstum liefern.

Gumpert und Ehrström bewiesen, dass das Phosphor-Gleichgewicht beim Menschen erzielt werden konnte, wenn der Phosphor als Phosphorprotein verzehrt wurde, wenn man ihn dagegen als Di-Calcium-Phosphat reichte oder als Kalkphosphat des Fleisches, konnte die gleiche Quantität Phosphor das Gleichgewicht nicht herstellen. Hart fand bei der Fütterung von Schweinen, gelegentlich von Versuchen in der Wisconsin Versuchsstation, dass 1,12 Gramm Phosphor täglich in seinen verschiedenen Verbindungen gerade für die Tiere genügte, bis sie etwa 85 Pfund erreicht hatten, worauf die Phosphormenge deutlich nicht mehr ausreichte.

Sherman sagt in einer Besprechung dieser Versuche: *„1,12 Gramm Phosphor würde wohl kaum für ein wachsendes Kind von gleicher Größe genügen, auch nicht für einen Mann oder eine Frau.“*

Ich habe berichtet, dass die Madeire Mamore Arbeiter an Beriberi starben, und dass ihrer Nahrung der Phosphor genommen worden war. Sherman, Mettler und Sinclair ließen in den Versuchsstationen des Landwirtschaftsdepartement in Washington vergleiche anstellen über den Phosphorgehalt typischer amerikanischer Familiennahrung. Sie ließen die Madeira Mamore Leute außer Betracht. Dafür gingen sie aber unmittelbar in die Heime der Menschen hinein und zeigten, dass eine in großer Auswahl zusammen gestellte Speisekarte unserer typischen denaturierten Nahrung nicht mehr als 1,12 Gramm Phosphor (als 2,75 Gramm Phosphorpentoxyd analysiert) liefern können. (Also viel zu wenig.)

Die Untersuchungen wurden vorgenommen, in der Familie eines Advokaten in Pittsburg, in einer Lehrerfamilie in Chikago, einer Lehrerfamilie in New York, einem Studentenklub in Tennessee, bei 115 Studentinnen in Ohio, in der Familie eines Teppichfärbers in New York, der Familie einer Näherin in New York, in derjenigen eines Hausdekorateurs in Pittsburg, bei einem Glasbläser in Pittsburg, zwei Mühlen Arbeiter Familien in Pittsburg, einer Mechaniker Familie in Tennessee, dreizehn Studenten, fünf Studentinnen und einem Kind in Knoxville, Tennessee und schließlich zwei Negerfarmer Familien in Alabama. Die Kontrolle erfolgte während 58 Tagen und betraf im ganzen etwa 12 238 Männer- und 798 Frauenmahlzeiten.
In der Besprechung der Analysen bemerkt Sherman: *„Die Ergebnisse beweisen, dass die jetzige Ernährung zu Phosphormangel führen muss und es ist nicht unwahrscheinlich, dass ein großer Teil der Fälle von Unterernährung in Wirklichkeit auf eine ungenügende Phosphorzufuhr zurück zu führen ist, also ein Ganzes bildet.(?)“*
Trotzdem haben Shermans Versuche erwiesen, dass, obwohl den amerikanischen Familien viele Vollwertige Nahrungsmittel zur Verfügung standen, welche die Madeira Mamore Mannschaft nicht bekommen konnte, die Mineralelemente, die zum normalen Stoffwechsel unerlässlich sind, nichts desto weniger auch in der typischen amerikanischen Hausmannskost so gut wie ganz fehlen.

## 55 Das Elisabeth Provinzial Gefängnis.

Nächst der Tuberkulose ist das am meisten verbreitetste Leiden, populär ausgedrückt, die Herzkrankheit.

Wie wir von den Versicherungsgesellschaften wissen, sind Herzerkrankungen in den Vereinigten Staaten, und auch bei uns in Deutschland, in ständiger Zunahme begriffen. In allen Fällen von Mineralsalzhunger durch lange fortgesetzte Diät raffinierter Nahrung, ergibt die Untersuchung jedes Mal Herzerweiterung. Das Herz muss sich bei einer solchen Hühner tötenden Diät vergrößern. Basen-Unterernährung und Herz-Erweiterung sind beinahe gleichbedeutend. In der teilweise durch Basen Hunger entstehenden Beriberi Krankheit ist das Herz stets in Mitleidenschaft gezogen, wie es auch bei der Mannschaft des „Kronprinz Wilhelm“ und von Madeira Mamore beteiligt war.

Auch in der Krankheit, die von konfusen Berichterstattern manchmal „Acidosis“ dann wieder „Pellagra“ oder „Ödem“ oder „Neuritis“ genannt wird, ist das Herz stets mit angegriffen. Es ist besonders bemerkenswert, dass die Zunahme der Herzkrankheiten mit der Einführung der Großmühlen in den Vereinigten Staaten im Jahre 1879 Hand in Hand geht. Wir werden hierauf später wieder zurückkommen.

Es sprechen viele Tatsachen dafür, dass Mangel an Eisen, Phosphor, Natron, Kali, Kalk und den anderen Basen,

**Herz-Erkrankungen Todesursache Nr. 1 in Hessen**

**Wiesbaden** – Die meisten Menschen in Hessen sterben an Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems. „2008 verursachten diese Erkrankungen mehr als 40 Prozent aller Todesfälle", berichtet das Statistische Landesamt. Die zweithäufigste Ursache war Krebs, der in etwa jedem vierten Fall zum Tod führte. Im vergangenen Jahr starben insgesamt 60 100 Menschen (1,6 % mehr als ein Jahr zuvor). 85 Prozent der Verstorbenen waren 65 Jahre oder älter.

Kolloiden, Vitaminen und Ergänzungsstoffen, die stets mit diesen verschwistert in ungekünstelter Milch, im Butterfett, Vollgetreide, frischem Gemüse, Grünzeug und Obst enthalten sind, zu allen möglichen körperlichen Übeln führt, zu denen fast stets Herzkrankheiten sich hinzu gesellen. Wir wissen heute, dass das Herz bei vollständigem Fehlen natürlicher Vollnahrung, also bei einer nur aus raffinierten Nährmitteln bestehenden Diät, in etwa 40 bis 60 Tagen der Organismus in Mitleidenschaft gezogen wird.

Andererseits steht auch fest, dass wenn durch natürliche Vollnahrung der Prozess der Basen Unterernährung, also des Basen Hungers aufgehalten oder verlangsamt werden kann, es auch nicht zum Herzleiden kommt, oder dieses hinaus geschoben wird. Wo also die raffinierten und entmineralisierten Nährmittel in der Diät einen bevorzugten Platz einnehmen, kann das Leiden auf Jahre hinausgeschoben werden, und selbst dann wird es sich vielleicht nur in geringen Störungen des Allgemeinbefindens geltend machen, die zwar an sich unangenehm, jedoch nicht alarmierend zu sein brauchen, so dass der Betreffende wegen seiner Gesundheit nicht in Besorgnis ist.

Wo die Diät eine sehr reichliche ist und Auswahl zulässt, wie zum Beispiel bei Geschäftsleuten, die zu Mittag in der Stadt eine tüchtige Mahlzeit einnehmen, [*)] während die Familie zu Hause Aufgewärmtes isst, scheint der Körper sich selbst einen starken Missbrauch Säure bildender Nahrung lange Zeit anpassen zu können. (Allerdings kommt dann meist der Niederbruch wie der Blitz aus heiterem Himmel. Dr. von Borosini.) Die Kapitel über Ermüdungsgifte werden in dieses dunkle Gebiet zu gegebener Zeit das nötige Licht werfen.

So viel ist aber jetzt schon festgestellt, dass nach dem 40ten Jahre der Basenmangel sich in Herzleiden manifestiert, die den Menschen so leicht ermüden lassen. Bis zum Jahre 1913 herrschte unter den Ärzten, deren Philosophie in dem Worte „Zeigen“ gipfelt, die Meinung dass Beriberi eine reine Tropenkrankheit sei. Deswegen kam niemand auf den Gedanken, dass die „Herzkrankheiten“ in den Vereinigten Staaten und die Beriberi im Orient in irgend einem Zusammenhang mit einander stünden, oder deren Ursachen wenigstens, wenn auch nicht von gleich heftiger Wirkung, doch von dem gleichen Charakter waren.

Am 6. November 1913 wurde Dr. Herman D. Parker vom Öffentlichen Gesundheitsdienst der Vereinigten Staaten von seinem Vorgesetzten nach Elisabeth, New York geschickt, um eine Epidemie zu untersuchen, die in dem dortigen Provinzial Gefängnis ausgebrochen war und als Gefängnis Ödem beschrieben wurde. In diesem, wie in so vielen anderen Gefängnissen, war die den Insassen gebotene Nahrung von der üblichen raffinierten Beschaffenheit und bestand hauptsächlich aus Weißmehl Produkten, poliertem Reis, in Wasser gekochten Kartoffeln, Oleo-Margarine, Rindfleisch und Kaffee. Die Insassen befanden sich in diesem Gefängnis nur als Untersuchungsgefangene, oder wenn ihre Strafe ein Jahr nicht überschritt.

Seit den letzten 15 Jahren war es in dem Elisabeth Gefängnis, wie in den meisten anderen Gefängnissen zu solchen periodischen Epidemien von „Gefängnis Ödem“gekommen. Dr.

[*)]Siehe hierüber meine „Esssucht“, mein Ernährungs ABC I. Teil, sowie meine „Verjüngungskunst“ (Verlag von Emil Pahl, Dresden.)
Dr. von Borosini.

Livingood, der Gefängnisarzt, hatte drei Jahre hindurch dieses mysteriöse Leiden seiner Gefangenen genau beobachtet und festgestellt, dass 80% aller, die mehr als 90 Tage im Hause waren, der Seuche zum Opfer fielen. Dieselbe wurde von dem Regierungsarzt alsbald als Beriberi erkannt, ist aber von anderen Regierungsärzten anderen Orts als „Pellagra“ beschrieben worden. In seinem Bericht über diese Untersuchung im Elisabeth Gefängnis erklärte Dr. Parker:
*„Die Tatsache, dass diese Krankheit so lange unerkannt in einem Gefängnis bestehen konnte, führt zu der Vermutung, dass die Verhältnisse in anderen Gefängnissen genauso liegen.“*
[**)]„Herzerweiterung“, „vergrößertes Herz“, „vergrößerte Herzdämpfung“, diese und ähnliche diagnostische Bemerkungen wiederholen sich in allen im Elisabeth Gefängnis von Dr. Parker untersuchten Fällen.
Die Tatsache, nicht etwa die Theorie, dass in jedem einzelnen Falle dieses Gefangenen Hauses die Herzsymptome an erster Stelle standen, und die weitere Tatsache, dass eine entmineralisierte Diät aus raffinierten Nahrungsmitteln der gleichen Art von unseren heranwachsenden Kindern in großem Masse verzehrt wird, von denen die meisten kaum je mit dem Gefängnis in Berührung kommen werden, schließlich als Ursache der Gefängniskrankheit erkannt wurde, sind doch höchst bedeutungsvoll, wenn man bedenkt, dass bei Pellagra und Beriberi und Gefängnis Ödem und Kriegsnephritis (Nierenentzündung) das Herz allemal in der selben Weise in Mitleidenschaft gezogen ist. [*)]

Die große Bedeutung dieser Tatsache kommt noch mehr zur Geltung, wenn wir bedenken, dass Herzkrankheiten von gleichem Charakter sowohl in Amerika als auch in Europa in ständiger Zunahme begriffen sind.

## 56 Der britische Dampfer „Dewa“.

Am 26 Mai 1915 kam der britische Dampfer „Dewa“ aus Eienfuegos in New York an und musste in Quarantäne. Es war drahtlos berichtet worden, dass der Dampfer auf seiner Reise von Rangoon nach Natal in Brasilien acht Leute an Beriberi verloren hatten und sich noch 25 weiter Fälle an Bord befanden. Gesundheitsbeamter O'Connell stieg an Bord, als das Schiff um Mitternacht ankam und fand einen Zustand, der im höchsten Grade alarmierend war, obwohl die gleichen Zustände in mehr oder weniger modifizierter Form in ganz New York bestehen, ohne dass sich irgendwer darüber aufregt.

Ich untersuchte in Gemeinschaft mit den Gesundheitsinspektoren Kearney und Fallon, und mit Genehmigung des Kommissars S. S. Goldwater, die Nahrung der Mannschaft, von welcher 25 Beriberi Kranke in das Hospital der Insel Swinburne geschafft wurden. Gerade sechs Wochen vorher hatten die Matrosen die ersten Symptome gespürt, deren Ursache eine Diät war, die jener des Elisabeth Gefängnisses ungefähr gleich kam. Die Dewa war gerade dabei, an der Hafenmole von Eienfuegos (Kuba) Zucker zu laden, als einer der Kranken starb. Zwei andere folgten ihren Kameraden alsbald.

---

[**)]Gefängnis Ödem ist weder Pellagra noch Beriberi, sondern nach den neuesten Untersuchungen, besonders von Axel Holst, identisch mit unserem Hunger Ödem also eine typische Basen Mangelkrankheit. Ragnar Berg.
[*)]Genau was sehende deutsche Militärärzte an der Front gefunden haben.

Der Gesundheitsbeamte von Eienfuegos, ein Teufel in Menschengestalt, befahl der Dewa sofort in See zu gehen. Die englischen Schiffsoffiziere dachten erst, sie hören nicht recht, dann erhoben sie Einspruch. Der erste Offizier A. Chambers und Steward A. Batterman erklärten dem Beamten, sie hätten noch nie eine solche inhumane Handlung erlebt:

*„Was sollen wir tun? Unsere Leute bedürfen der Lazarett Behandlung!"*

Aber der Gesundheitsbeamte ließ sich nicht erweichen: *„Macht dass ihr fortkommt!"* war seine Antwort. So blieb der Dewa nichts weiter übrig, als vom Dock loszumachen und mit ihrer Ladung und der kranken Mannschaft wieder in See zu gehen. Der Gesundheitsbeamte hatte die Natur der Krankheit gar nicht wissen wollen, er hatte keine Lust, als Arzt noch dazu zu lernen oder gar Hilfe zu bieten.
Ihm waren Diagnose, Prognose und Therapie völlig gleichgültige Begriffe, alles was er verlangte, war, dass die kranken Leute ihm nur nicht zur Last fielen und möglichst rasch wieder in See gingen, mochten sie draußen sterben, soviel ihrer wollten. Ihm war es ganz gleich wohin sie gingen, wenn sie nur Eienfuegos verließen.

Er legte auch keinen Wert darauf, zu wissen, was für eine Krankheit die Dewa in einen anderen Hafen bringen würde. Er wusste nicht , dass er das Heilmittel für die Mannschaft in der Hand hatte und alle Opfer hätte retten können. Er wollte seine Hände ganz von der Affäre rein halten, und er wusch sie rein auf Kosten seiner Ehre und zu ewiger Schande. Wir wollen den Mann sich und seiner Schande überlassen.

Was wurde nun aus der Dewa? In die Unmöglichkeit versetzt, richtige Nahrung oder irgendwelche Medizin zu erhalten, segelte sie nach New York, Unterwegs wurden noch 5 Mann dem nassen Matrosengrab überantwortet. Auf der Höhe von New York war beinahe die Hälfte der Leute der Seuche erlegen. Von den Offizieren war dagegen keiner erkrankt. Hauptsächlich wütete die Seuche unter den Heizern und der Deckmannschaft.

Nach dem, von einem britischen Arzt heraus gegebenen neuesten medizinischen Schiffshandbuch soll Beriberi mit Arsenik, Strychnin und Salz behandelt werden. Als Diät aber gebe man, so steht es im Buche, Weißbrot und Tee. Der Steward war sicher, dass die Mannschaft der Dewa an Beriberi litt, und wenn es auch kein Strychnin und Arsenik an Bord hatte, konnte er doch „glücklicher Weise" ordentlich Weißbrot und Tee verschreiben.

Nach ihrer Ankunft wurden die Kranken im Hospital mit weiterem Weißbrot und Tee empfangen. Die tägliche Nahrung von Schiffsmannschaften wird von der indischen Regierung wie folgt vorgeschrieben:

Natürlicher brauner Reis („Ballam"), ein Pfund 6 Unzen,
Weizenmehl („morda") ungebeutelt, 10 Unzen,
getrocknet Erbsen („dal") 6 Unzen,
Büffelfett („ghee") 2 Unzen,
Salz, 1 halbe Unze, [*)]

[*)]Eine halbe Unze = 15 Gramm ist mindestens um 190 Gramm zu viel. In der deutschen Heeresverpflegung wurde der Wahnsinn noch weiter getrieben. Der deutsche Soldat bekam 25

Currypu7lver, 1 Unze,
getrockneten Fisch („bhetki“) 4 Unzen,
Kartoffeln und Zwiebels, 6 Unzen,
Tamarinden, 1 Unze,
Tee, 1 viertel Unze,
Zucker, 1 1halb Unze,
Limejuice (konservierter Zitronensaft) 1 Unze,
Die „morda“ wird in Kuchen („chupatee“) mit Wasser und „ghee“ gebacken.

Diese Diät, welche auch der Dewa vorgeschrieben war, würde Neuritis, Pellagra, Skorbut, Ödem, Beriberi oder Acidosis vermieden haben. Aber der Vorrat an natürlichen braunen Reis ging zu Ende und auch die Erbsen waren aufgebraucht. An ihrer Stelle kaufte der Steward eine Quantität amerikanisches Weizenweißmehl und amerikanischen polierten Reis. Die Mannschaft teilte sich in zwei Gruppen, Die eine Gruppe aß weder von dem Weißmehl noch von dem polierten Reis, die andere Gruppe aber war froh, polierten Reis zu haben. Keiner der Matrosen, die bei ihrem braunen Reis geblieben waren, bekam die Krankheit, obwohl der braune Reis muffig geworden war.

Hier war ich also im Angesicht der Tatsache, nicht der Theorie, dass unpolierter brauner Reis, selbst wenn er muffig ist, 60 Tage das Leben zu erhalten vermag, dass der Mensch dagegen an einer Diät von Weißmehl und polierten Reis in der selben Zeit zu Grunde geht.

Ich fragte den Steward, was aus den Tamarinden geworden sei. *„Wir hatten nicht genug mitgenommen,“* antwortet er, *„ach, wenn wir nur wenigstens Datteln oder andere Früchte hätten bekommen können.“* Der Mann wusste nichts von den Basen formenden Eigenschaften der Früchte, aber er hatte sich nach Tamarinden und Datteln gesehnt, die Datteln hätten ja auch vor Beriberi geschützt. Vor dem Krieg sahen die Leute in den Datteln nur eine Luxusnahrung und niemals eine Medizin.

Wenn die Menschen den Wert von Datteln, aber nicht geschwefelt, wie die feine Ware aus Tunis und Algier-, Rosinen und irgend einer anderen Frucht kennen würden, müssten sie nicht nur deren Wunderwirkung bestaunen, wie Moses, sie würden sie auch stets bei sich zu Hause haben. Der Steward der Dewa sehnte sich nach Datteln, er konnte sie aber auf offener See nicht bekommen. Die amerikanische Nation hingegen, die ihre Hand jeden Tag auf große Mengen Früchte legen kann, isst nur spärlich davon, leider allzu spärlich! [+)]

Sehen wir uns die Dattel nur einmal als Gebilde an, wir finden soviel Wunderbares darin, dass man sich über die Gleichgültigkeit der Leute solchen Dingen gegenüber wundern muss. Die Dattel und alle anderen Früchte sind, seitdem die Menschheit existiert, deren Lebensretter gewesen. Der Instinkt des Dewa Stewards hatte recht. Er wusste nicht, dass Datteln wachsen, wo nichts anderes mehr wächst, aber auf hoher See waren sie natürlich nicht zu bekommen.

---

Gramm Kochsalz am Tag. Dr. von Borosini.

[+)]Auch in Deutschland ist schon vor dem Krieg das Trockenobst, zumal die Feigen und Backpflaumen, durch Händlerringe stark verteuert worden und heute dem Mittelstand unerschwinglich. Dr. von Borosini.

Die Dattelpalme verwandelt in der heißen Wüste den in der Sonne brodelnden Sand in Nahrung, mit deren Aroma sich keine Nahrung der Welt messen kann, und deren Nährwert das Erstaunen eines jeden Nahrungsmittelchemikers bildet. Moses wusste, woran er war, als er den besonderen Schutz der Obstbäume befahl, er verbot den Juden sogar, in Feindesland Obstbäume zu schlagen. Als ich dem Dewa Steward mitteilte, wie Moses über die Früchte gedacht hatte und ihm auseinander setzte, was sie für seine kranken Leute bedeutet haben würden, lehnte er sich nachdenklich an die Railing und sagte: *„Moses war ein weiser Mann.“*

Selbst die Heiden kannten den Wert der Früchte und dachten sich zu deren Schutz Götter, wie Pomona, Bertumnus, Minerva, aus. Die Dattelpalme war in Palästina zu Hause, man machte aus deren Frucht Honig, backte Brot und Kuchen daraus. Getrocknet und zu Mehl gemahlen nahmen sie die Karawanen mit und lebten davon Wochen- und Monate lang. Allerdings hatten sie das Dattelmehl nicht durch feine Gaze gesiebt und gebeutelt, um daraus alles Leben zu entfernen, auch nicht geschwefelt, damit es besser aussähe. Die Römer schätzten das Dattelmehl ebenfalls sehr und verwendeten es vielfach in ihrer berühmten Küche. Die Opfer modernen Nahrungswahnsinns wissen nichts von solchem Enthusiasmus, aber dafür sind sie „modern“ (moodern).

## 57 Die Giftmannschaft des Mississippi Gefängnisses.

Um die gleiche Zeit, als die Symptome des Basen Hungers sich an Bord des Hilfskreuzers „Kronprinz Wilhelm“ auf hoher See zeigten, beschloss eine Anzahl mit dem öffentlichen Gesundheitsdienst betrauter Ärzte und Chirurgen, eine Reihe von Versuchen vor zunehmen, um zu beweisen, dass Pellagra durch falsche Ernährung bedingt sei, und dass die Ausschaltung der Ursache die Krankheit heilen würde. Eine genaue Kontrolle der Daten, welche über die Diät von Arbeiterfamilien, besonders der ärmeren Klassen bekannt waren, führte zu der Entdeckung, dass Pellagra stets einer reichen Kohlenhydrat Ernährung (Zucker, Stärke) folgte, und dass es sich stets dort zeigte, wo die Lebensmittelpreise in die Höhe gegangen waren und es den armen Leuten schwerer machte, eine wirkliche nährende Diät zu erlangen.

In den zusammen getragenen Berichten war nicht ein einziges Mal auf die Notwendigkeit hingewiesen worden, nicht entmineralisiertes Vollmaismehl (weiß oder gelb) als billigen Ersatz zu geben. Auch darüber war nichts zu lesen, dass Weizenvollmehl in Brot und Mehlspeisen verwandelt, und an Stelle von Weißmehl und Weißbrot verwendet, Pellagra verhindern würde. [**)] Auch der Tatsache wurde in den Berichten nicht Erwähnung getan, dass natürlicher brauner Reis, frisch gemahlen, den man im Süden so leicht erhalten kann, anstelle des polierten und seiner Mineralsalze beraubten Produktes treten sollte, das heute so von der armen Bevölkerung bevorzugt wird.

Es wurde auch nicht erwähnt, dass alle diese Produkte auch viel billiger zu erhalten wären als ihr denaturierter und unzulänglicher Ersatz, der in der ganzen zivilisierten Welt in solch

[**)]Man muss immer im Auge behalten, dass auch die vollwertigen Mehle nicht genügen, sondern dass der Mensch auch Grünes (Gemüse, Obst) sowie Kartoffeln dazu essen muss.
Dr. von Borosini.

ungeheuren Mengen verzehrt wird. ***) Dr. Joseph Goldberger, einem der Ärzte, welche die kranke Mannschaft des „Kronprinz Wilhelm“ im April 1915 besuchten, war es aufgefallen, dass die augenscheinlich unzulängliche Nahrung mit dem Pellagra zusammenhängen musste, dem die arme Bevölkerung des Südens zu Tausenden jedes Jahr zum Opfer fällt. Auf sein Betreiben wurden die 3 Versuchstationen eingerichtet, zwei in Jackson, Missouri, die dritte im Georgia Staatssanatorium. In seiner 200 Fälle umfassenden Voruntersuchung im Frühling und Sommer 1914 war Goldberger zu dem Schluss gekommen, dass „Kohlenhydrat Nahrung für Pellagra verantwortlich sei und verfügte deshalb eine Einschränkung dieser Nahrung bei der Behandlung des Leidens. Dann kam der berühmte Versuch, in welchem eine Mannschaft von 12 zum Tode verurteilten Mördern ihr Leben im Interesse der medizinischen Wissenschaft und der Menschheit aufs Spiel setzte, wodurch Goldberger die Richtigkeit seiner Theorie beweisen konnte, dass das Pellagra durch den Genuss unzulänglicher Nahrung entsteht. Diese Opfer wurden im Mississippi Gefängnis ausschließlich mit entkeimten und entmineralisierten Maisprodukten ernährt.

Am 2. November 1915, nachdem sechs von den Verbrechern Pellagra in ausgesprochener Form auf wiesen und zwei schon die ersten Symptome der Krankheit zeigten, wurden sie alle vom Gouverneur Brewer begnadigt. Die Behörden hatten dieses Experiment so geheim wie möglich gehalten. Sie befürchteten, dass die Angehörigen der Verbrecher, die sich dem Regime unterworfen hatten, die „Habeas corpus“ Akte oder irgend einen anderen Gesetzes Paragraphen zur Rettung der Opfer aufrufen würden.

Verschiedene der Verbrecher versuchten während des Experimentes Selbstmord zu begehen. Zwei von ihnen, Gny R. James und D. W. Pitis, machten ein Gesuch an die Gefängnisverwaltung und verlangten, in ihre Zellen zurück gebracht zu werden, um ihre lebenslängliche Strafe abzubüßen, anstatt die Qualen weiter zu erdulden, die der Versuch mit sich brachte. Einer der begnadigten Verbrecher, W. H. English, beschrieb am Tage nach der Begnadigung seine Erlebnisse wie folgt:

*„Die ersten paar Monate fühlte ich mich nur matt und dumm. Gegen den ersten Juli begann mein Gewicht zurück zugehen. Damals wog ich 167 Pfund, jetzt wiege ich 118 Pfund. Als Gouverneur Brewer uns gestern begnadigte, teilte er uns mit, wir könnten so lange im Gefängnis bleiben, bis wir uns durch richtige Nahrung wieder völlig erholt hätten. Man sollte meinen, diese Einladung wäre von allen freudig angenommen worden, aber nicht einer von den Elfen dachte auch nur daran dies zu tun. Der Zwölfte war schon zwei Monate vorher zusammen gebrochen und nach Hause geschickt worden. Er soll Selbstmord begangen haben.“*

Als Ergebnis dieser Pellagraversuche an jenen Verbrechern wurde gegen Krankheit das folgende Regime empfohlen, das aber auch in keiner Weise auf Vollgetreide oder raffinierte Zeralien oder gleichwertige Brotprodukte Bezug nimmt:

*„Zugabe von frischem Fleisch und Leguminosen.“*

*„Halten von Milchkühen und erhöhte Milchproduktion für den*

***)Wenn man heute braunen Vollreis überhaupt bekommt, muss man ihn teurer bezahlen, als den fein polierten Reis. Dr. von Borosini.

*Hausgebrauch."*
*„Hühnerhaltung zur Eierproduktion für den Hausgebrauch."*
*„Viehzucht"*
*„Verminderung der Kohlenhydrate oder Stärkenahrung."*
*„Auswahlreichen Anbau von Feldfrüchten im Kleinen, vor allem auch Erbsen, um den katastrophalen Einflüssen von Missernten zu begegnen und Nahrung billiger und leichter erhältlich zu machen."*
*„Alle anderen Nahrungsformen verbilligen und leicht zugänglich zu machen."*
*„Die ökonomischen Verhältnisse zu verbessern, Löhne erhöhen, Arbeitslosigkeit verhüten."*

Zu diesen Empfehlungen, mit deren Inhalt man sich kaum einverstanden erklären kann, werden vielleicht eines Tages die folgenden gefügt werden:

*„Esst die Nahrung die zur Hand ist, esst sie aber in ihrem natürlichen, unraffinierten Zustand, nicht schwer zu befolgen."*

*„Mahlt das ganze Maiskorn und esst es in Form von Maisbrot, Mais-Kuchen, Mais-Pudding, welche dann vollwertige Nahrung sind, auch nicht schwer."*

*„Anwendung des gleichen Grundsatzes auf Weizen, Roggen, Reis, Gerste, ebenfalls nicht schwer."*

*„Esst jeden Tag Grünes und macht eure Suppen und Saucen aus dem Wasser, in dem die Gemüse gekocht wurden, anstatt das Wasser in die Gosse zu schütten."*

*„Vergesst ganz auf das Fleisch oder die Eier, wenn ihr sie nicht bekommen könnt und nehmt an deren Stelle Milch, Bohnen, Erbsen, Linsen, wenigstens nicht so schwer als sich eine Kuh anzuschaffen und zu halten. Außerdem ökologisch unklug."* [*)]

Von dem wahren Werte dieser Pellagraversuche mit den Verbrechern ist der Welt der größte Teil verloren gegangen. Durch solche Auslegung der Leiden, die von den Leuten erduldet wurden und die so furchtbar waren, dass sie einem sogar zum Selbstmord trieben, ist jenes Opfer der Menschheit sozusagen um sonst gebracht worden, genau wie die Tragödie des „Kronprinz Wilhelm" sich für die Welt umsonst abgespielt hat. Nach dem Bericht wurden die Verbrecher in folgender Weise ernährt: Sie erhielten Collards (eine Art Kohlkeimchen), wie sie in Sachsen heißen, diese sind Säure bildend, Maisbrei, Maisbrot, Maisschrot, gebackenen Maisbrei, Biskuits, braune Sauce, Reis, Kaffee und Zucker. Es wird in dem Bericht nicht erwähnt, dass Maisbrei ein denaturiertes, entmineralisiertes Produkt ist. Dass das Maisbrot ein ebensolches ist, dass gebackenes Maismehl aus entkeimten Mais besteht, dass auch das Maisschrot entkeimt und demineralisiert ist. Es wurde nicht gesagt, dass diese Nahrung nicht deshalb unzulänglich war, weil sie aus Mais bestand, sondern weil es gebeutelter und denaturalisierter Mais war, in Wirklichkeit nur ein Teil vom natürlichen Mais,

[*)]Ich verweise auf die Schlussbemerkung von Ragnar Berg am Ende dieses Buches
Dr. von Borosini.

noch dazu ohne Basen bildende Gemüsekost, und dass eine auf solche denaturierte Nahrung aufgebaute Diät unweigerlich zur Katastrophe führen musste. In diesem Falle nannte man die Folgen „Pellagra“. [**)]Andere Gelehrte hätten ihnen vielleicht irgend einen anderen Namen gegeben.

## 58 Wässriges Gewebe des Schweines, teigiges Aussehen des Menschen.

Bevor wir uns dem eigenartigsten „Vergiftung-Experimentes“ zuwenden, das die Welt je gesehen hat, wird es angebracht sein, nochmals die Bedeutung der Madeira Mamore Tragödie und die Episode aus dem Elisabeth Provinzial Gefängnisses zusammen zu fassen und sie mit der Ernährung von Schafen und Schweinen zu vergleichen. Die von dem staatlichen Büro für Tierindustrie gelieferte Statistik zeigt, dass weniger als ein Hundertstel Prozent aller in den staatlich kontrollierten Schlachthäusern getöteten Schafe wegen Krankheit zurückgewiesen werden mussten. Die Statistik umfasst eine Periode von 12 Monaten und endet mit dem 1. November 1913. Auf der anderen Seite musste in dem gleichen Zeitraum ein Sechstel aller Schweine als verseucht zurück gewiesen werden.

Dies bedeutet, dass auf jedes kranke Schaf 528 kranke Schweine kamen. Dieser ungeheure Unterschied in Bezug auf die Seuchenfestigkeit von Schaf und Schwein muss auf jeden Eindruck machen, der sich mit der Frage befasst, die ganz von selbst unsere Aufmerksamkeit auch auf die Verschiedenartigkeit der Aufzucht und Haltung beider Tiergattungen, besonders aber auf dem Unterschied in der Fütterung lenkt. Es gibt hunderte von Beispielen, in welcher Art und Weise das tierische Gewebe und das Allgemeinbefinden der Tiere durch ihr Futter beeinflusst werden kann.

In seinem Bulletin Nr. 25 vom 16. Dezember 1913 berichtet das Staatliche Büro für Tierindustrie, dass Rinder, die auf dem Transport nach dem Schlachthaus mit einer künstlichen Diät von Baumwollölkuchen und Rübenrückständen gefüttert wurden, trotz dieses „Kraftfutters“ noch bei Lebzeiten zweimal soviel Gewicht durch Gewebeschrumpfung verloren, als Vieh, das man mit frischen Gräsern und Körnern fütterte. Im September 1900 erstattete Prof. Dr. Oskar Liebreich, Vorstand des pharmakologischen Instituts der Universität Berlin, als Mitglied des kaiserlichen Gesundheitsamtes folgenden Bericht über die Verwendung von Farbstoffen in der Wurstfabrikation. [1)]

*„Es wird nun bald ein halbes Jahrhundert sein, dass man blasse Wurst zu färben begann. Viele Großgrundbesitzer, Bauern und Viehzüchtern haben sich jetzt der Fütterungsmethode zu gewandt, mit welcher sie ein viel größeres Schlachtgewicht ihrer Rinder und Schweine*

---

[**)]Pellagra entsteht aber auch bei einer ausschließlichen Ernährung mit Vollmais, Vollweizen oder Vollroggen. Es muss eben zu den Säure bildenden Saucen das nötige Basen überschüssige Gemüse und Obst gegessen werden.

Dr. von Borosini.

[1)]Da ich keine Möglichkeit habe, den Bericht im Original nachzulesen, bringe ich ihn in deutscher Übersetzung aus dem Englischen.
Dr. von Borosini.

*erzielen. Anstatt die Tiere, wie es früher geschah, mit Leguminosen, Kleie, Kartoffeln, Magermilch und dergleichen zu füttern, bekommen die Tiere jetzt alle möglichen Arten sogenannten Kraftfutters. Dieses besteht aus Rückständen der landwirtschaftlichen und mancher industrieller Betriebe, Müllerei-Abfälle, Rückstände der Brauerei- und Zuckerindustrie, Baumwollölkuchen und so weiter.“*

Diese Mastmethode bedingt eine bedenkliche Veränderung in der Fleischbeschaffenheit. Während die alte Fütterung ein solides, saftiges, substanzielles Muskelfleisch von schöner Farbe ergab, ist das Fleisch, das die jetzige künstliche Futtermethode erzielt, sehr fett reich, enthält viel Wasser und hat eine ganz blasse Farbe.

Das alte Fütterungssystem ergab das fleischige Schwein, die neue Methode ergibt das fette Schwein. Während früher die Würste stets von lebhafter roter Farbe waren, sind sie jetzt blass farbig. Deshalb muss zur künstlichen Färbung geschritten werden, wenn man den Leuten vormachen will, dass sie noch das alte gute Schweinefleisch bekommen. Hier haben wir also das schnelle schrumpfen des wasserhaltigen Fettgewebes von mit „Kraftfutter“ ernährten Rindern und das blutarme Fleisch der ähnlich ernährten Schweine, um uns die Gefahren raffinierter Nahrung und deren entkräftenden Einfluss vor Augen zu führen.

Das Schaf ernährt sich heute noch so wie vor tausend Jahren, es folgt dem natürlichen Instinkt. Es weiß nichts von jenen künstlichen Industrierückständen, mit denen Milchkühe gemästet werden. Deshalb widersteht es auch fast allen Krankheiten und bleibt gesund und Lebens frisch.
Im Jahre 1913 untersuchte Prof. M. B. Ravenel vom bakteriologischen Institut der Universität Wisconsin die Verhältnisse in den Schlachthäusern von Wisconsin und anderen Staaten. Außer den vielen anderen Erkrankungen, mit denen er die Schweine geplagt fand, bezeichnet sein Bericht 20 % von den Schweinen, die ins Schlachthaus kommen, als tuberkulös. Die Tiere bekommen die Seuche nicht aus sich selbst heraus, sondern sie werden durch die Nahrung infiziert, da die Abfälle und Rückstände von Molkereien zu fressen bekommen, deren Milch vielfach von tuberkulösen Kühen stammt.

Hier haben wir wieder eine augenfällige Ähnlichkeit zwischen dem blassen, aufgeschwemmten Fleisch des Schweines mit den Krankheiten, denen ein solches entkräftetes Tier wenig oder gar keinen Widerstand entgegenzusetzen vermag und der blassen teigigen Gesichtsfarbe, der Blutarmut, das heißt dem Mangel an Blutfarbstoff und der Anfälligkeit des Menschen Kindes. Dr. Rolf Wilson macht folgende im Januar 1914 in der „Medical Times“ abgedruckte Feststellung:

*„R. B. Babcock in Chicago fand den Hämoglobin Gehalt des Blutes von Städtern selten über 90%. Er glaubt dass die Hauptursache dieses Befundes in der Entmineralisierung der Nahrung zu suchen ist, wie sie heute ganz allgemein auf dem Markt kommt.“* [*)]

Der Mangel an Nährsalzen im Schweinefutter ergibt die gleichen Erscheinungen bei den

[*)]Sowie in der falschen Zubereitung in der Küche.
McCann

Tieren, die wir unter ähnlichen Ernährungsbedingungen beim Menschen wahrgenommen haben. Wir wollen nunmehr sehen, wie diese Ähnlichkeit in dem eigenartigen Giftexperiment der Weltgeschichte zu Tage tritt.

## 59 Die „Kronprinz Wilhelm" Gift Mannschaft.

Am 11. April 1914 brachten die Deutschen eine „Giftmannschaft" an die Küsten Amerikas; Die erste wirkliche Giftmannschaft der Geschichte. Niemals vorher hat es derartiges gegeben und es wird aller Voraussetzung nach nie wieder vorkommen.

Alle so genannten wissenschaftlichen, auf kurze Zeit sich erstreckende Ernährungsexperimente mit all ihren irreführenden Ergebnissen wurden durch die Erfahrungen der deutschen Matrosen in den Schatten gestellt. Trotzdem haben die Regierungen der Vereinigten Staaten, von Großbritannien, Frankreich, ja sogar die deutsche Regierung selbst, aus dieser furchtbaren Lehre der deutschen Seeleute keine Folgerungen gezogen.

Am 11.April 1915 legte sich der deutsche Hilfskreuzer „Kronprinz Wilhelm" im James River bei Newport News vor Anker, welchen Hafen kurz vorher auch der Hilfskreuzer „Prinz Eitel Friedrich" aufgesucht hatte. Nachdem der „Kronprinz Wilhelm" vierzehn französische und englische Frachtdampfer versenkt hatte, gelang es ihm, seinen Verfolgern zu entfliehen und den schützenden amerikanischen Hafen zu erreichen. Damals träumte noch niemand in der Welt, dass der „Kronprinz Wilhelm" später amerikanische Truppen nach Frankreich bringen werde. [*)]

Uns kümmert hier nicht die Erfahrung und das Abenteuer des „Kronprinz Wilhelm" in Bezug auf seine kriegerische Tätigkeit, sondern einzig und allein das unter deutscher Flagge vollzogene furchtbare Ernährungsexperiment von dessen Schiffsmannschaft. Als das Schiff Newport News anlief, herrschte auf ihm eine Krankheit, welche die Ärzte Beriberi nannten. Einhundert und zehn Mann von fünfhundert waren von der Seuche aufs Krankenlager geworfen worden, die übrigen am Ende ihrer Kräfte. Durch den ganzen amerikanischen Zeitungswald ging die Nachricht, die deutschen Matrosen seien die Opfer von polierten Reis geworden. [**)]

Regierungsexperten, staatliche Autoritäten, Spezialisten und eine große Zahl von Gesundheitsbeamter und Ärzten eilten auf das Schiff und hielten Konsultationen über eigenartige Krankheit ab. Sie erklärten ohne Ausnahme für Beriberi und bestanden ebenfalls ohne Ausnahme darauf, das sie durch polierten Reis bedingt sei. Die medizinischen Fachblätter waren in der letzten Zeit mit Diskussionen über Beriberi erfüllt und auch da hatte man diese Krankheit stets mit polierten Reis in Verbindung gebracht. Beriberi und polierter Reis waren so zusagen wissenschaftliche Zwillinge geworden. Es war „exakt wissenschaftlich" immer an beide zugleich zu denken, und daher wurde auch der Ausspruch der „Fachgelehrten" in

[*)]Eine Tatsache, die heute von vielen einsichtigen Amerikanern bedauert wird. Mc Cann + Dr. von Borosini.

[**)]In Deutschland ist die Tragödie des „Kronprinz Wilhelm" überhaupt nicht bekannt geworden. Dr. von Borosini.

diesem Falle wie das Amen in der Kirche von der Welt aufgenommen.

Als ich am 16. April 1915 an Bord des Dampfers stieg, wie ich dort hin kam, werde ich später erzählen, wurde ich zu einer Beratung von 12 Ärzten und Beamten geführt, die über jene sonderbare Krankheit, deren Ursache und die Möglichkeit der Heilung lebhaft diskutierten. *„Es ist sicher Beriberi,"* sagten sie, *„aber wie unterscheidet sich Beriberi von Pellagra? Und was ist der Unterschied von Pellagra und Skorbut? Und in welcher Hinsicht differiert Skorbut mit Neuritis? Und Neuritis wieder mit perniziöser Anämie? Warum ist diese Krankheit nicht Skorbut anstatt Beriberi oder warum ist es nicht Pellagra? Und so weiter.* Da saßen sie nun, eine Gruppe mystifizierter Gelehrter im Esssaal über dem großen Salon des einstmals so berühmten Norddeutschen Lloyd Dampfers.
Der prachtvolle Salon war mit Kohlen gefüllt, alle Luxuskabinen des Schiffes waren in Kohlenbunkern umgewandelt. Es herrschte eine geheimnisvolle Atmosphäre von Tragödie, Widerspruch und Krankheit über diesen einstigen Schiffspalast. Die Verwirrung der Ärzte konnte nicht Wunder nehmen, denn der ganze „Kronprinz Wilhelm" war sozusagen das Symbol der Weltverwirrung. Ich hatte auf dem Schiff nichts zu suchen, man hatte mir sogar deutlich gesagt, ich solle fort bleiben. Alle Hebel waren von mir in Bewegung gesetzt worden, um Erlaubnis zu erhalten an Bord zu gehen. Ich hatte sogar nach Washington telegraphiert und versucht, mich als Bote eines Schiffshändlers auszugeben, umsonst!

Ich hatte mich an sämtliche bekannte Ärzte von Newport News gewendet, an den dortigen Zollinspektor und die Politiker. Überall erhielt ich die gleiche Antwort, alle Journalisten waren von dem Schiff verbannt, und dieser Befehl duldete keine Ausnahme. Der Befehl kam vom Deutschen Botschafter Graf Bernstorff und musste streng eingehalten werden.

Verzweifelt stand ich am Ufer und besah mir das graue Schiff mit seinen vier grauen Schornsteinen und vier grauen Kanonen. Im dunklen Herzen des Schiffes lag eine große furchtbare Wahrheit versteckt, deren Bedeutung Amerika alsbald erkennen musste, wollte es nicht für seine Unkenntnis weiter mit dem Leben Tausender von Bürgern bezahlen, davon war ich überzeugt. Ich aber war von dieser Wahrheit ausgeschlossen, ich durfte nicht dazu beitragen, ihr zum Licht zu verhelfen. Ich war kein Mitglied des inneren Zirkels von Fachgelehrten, das war der einzige Grund dieses Ausschlusses. Gelehrten Dünkel und kleinliche Etikette hielten mich fern. Ich hatte kein Recht zu wissenschaftlichen Interesse, obwohl ich den Ursachen der Unterernährung mehr Studium zu gewendet und darüber vor mehr Ärzten gesprochen hatte, als irgend ein anderer Mann in Amerika.

Warum also nicht jene Gelehrtenüberhebung übertrumpfen und als „eminente Persönlichkeit" an Bord zu gelangen? Die Wahrheit gehört doch der ganzen Welt, da steht niemandem ein Monopol zu. In ihrer Gegenwart musste die ganze Kriegsstrategie mit ihrer Scheinwürde versinken, und so wurde ich zum Strategen, um die Wahrheit zu ergründen. Es gelang! Meine Strategie brachte mir die Wahrheit, und deren Besitz gab mir die Möglichkeit, den gelehrten Meinungen zu widersprechen, die in den Vereinigten Staaten verbreitet wurden und sich zum Teil noch heute als Wahrheit gebärden. Polierter Reis hatte mit der die Mannschaft des „Kronprinz Wilhelm" hin mähenden Krankheit etwa so viel zu tun, wie das Hufeisen mit den Blitz.

Ich wollte zwar die Wahrheit finden, befand mich aber in einer sehr unangenehmen, aufregenden Lage. Ich hatte mir das beste Motorboot gemietet, das zu erhalten war und fuhr damit in würdiger Haltung zum Fallreep des Hilfskreuzers. Dort übergab ich dem mich nach meinem Begehre fragenden Offizier die Karte eines sehr bekannten New Yorker Arztes mit der höflichen Bitte, „meine Karte“ dem Schiffsarzt zu übergeben. Nach wenigen Minuten wurde ich an Bord gebeten und ehrerbietig durch eine Flucht von Korridoren, welche mit deutschen Inschriften und Bildern des Kaisers geziert waren, zum Beratungszimmer geleitet.

Zwölf Männer, die um einen großen Tisch herum saßen, erhoben sich, um den „eminenten Arzt“ zu begrüßen. Der Chefarzt des Schiffes Dr. E. Perrenon und die Schiffsoffiziere grüßten in halbmilitärischer Haltung, dann wurde aber die Würde meines Eintrittes wie durch eine Bombe vernichtet. Ein bekannter Gesundheitsbeamter, der zur Gruppe konsultierender Gelehrter gehörte, erkannte mich: *„Herrschaften,“* rief er mit lauter Stimme aus, *„das ist ja McCann vom New Yorker Globe.“* Ich glaube ich habe niemals in der Welt eine so laute Stimme gehört, sie klang wie eine Salve aus des Kreuzers 8 cm Kanonen. In dem sich der Herr an den Chefarzt des Schiffes wandte, fügte er anscheinend noch lauter hinzu: *„Mister McCann ist der Vertreter einer New Yorker Zeitung.“* Jedes Wort wurde stark und deutlich betont. Der ganze Satz hatte etwas von Stacheldraht und Bajonetten an sich. Der Herr wandte sich an mich noch bevor die anderen ein Wort sagen konnten und beendeten seinen Angriff mit der Frage: *„Woher haben Sie denn diese Karte, die Sie herein schickten? Und was soll sie bedeuten?“*

Da hörte sich doch alles auf! Ein Eindringling hatte sich auf das Schiff der Wissenschaft gewagt, vielleicht hatte er sogar feindliche Absichten, jedenfalls war es ein Zeitungsmensch, und Zeitungsleute standen in Acht und Bann. Die Herren blieben stehen und erwarteten von mir eine Aufklärung. Ich bin sie ihnen nicht schuldig geblieben, vielleicht ist sie auch manchen noch im Gedächtnis!

Für zarte Reden war nicht der Augenblick, es war auch nicht die Zeit für höfliche Entschuldigung. Die gelehrten Herren hörten, was ich ihnen zu sagen hatte. Zum Nutzen und Frommen aller jener würdigen Doktoren, die zungenfertig über Beriberi und polierten Reis redeten, habe ich den Inhalt meiner Rede niedergeschrieben.

Ich entschuldigte mich gar nicht erst und hatte auch gar keine Zeit dazu; Wenn Beriberi auf dem Schiffe sei, so sagte ich den Herren, dann wären tausende von Beriberi Fällen in jedem Staate der Union, und es sei kein irdischer Grund vorhanden, warum eine Gruppe von Gelehrten plötzlich über Zustände auf einem deutschen Kreuzer hysterisch werden sollte, während um sie herum täglich hunderte von solchen Fällen von ihnen unberücksichtigt blieben. Niemand unterbrach mich, ich war über ihr Schweigen ebenso erstaunt, wie sie über meine Unverfrorenheit. So redete ich weiter und rieb ihnen noch so manche vernachlässigte Wahrheit über die Beziehung von Krank sein und Diät unter die Nase.

Endlich trat der Chefarzt des Schiffes auf mich zu, bot mir die Rechte, und lächelte. Von dem Moment an wusste ich dass wir Freunde waren *„Ich werde alles hören, was sie zu sa-*

*gen haben, Mister McCann, sobald wir allein sind.“* sagte er. Nachdem die anderen ein Motorboot bestiegen hatten und dem Ufer mit etwas langen Gesichtern zustrebten, nahm er mich mit in sein Quartier und sandte nach einstündiger Unterredung mit mir, nach dem Schiffskoch; wir drei hatten einen Strauß miteinander!

Zuerst verschwand die Lüge mit dem polierten Reis, dieser war keines Falls die Ursache des erschütternden Zustandes der Mannschaft; Denn es hatte polierten Reis nur alle 21 Mahlzeiten einmal gegeben.
Aber was hatten die Leute zu essen gehabt?
Die Beantwortung dieser Frage wird für die ganze Kulturwelt von größter Bedeutung sein.

## 60 255 Tage.

Nachdem er Hoboken am 3. August 1914 verlassen hatte, durchstreifte der deutsche Kreuzer den Ozean 255 Tage lang. Er holte sich was er brauchte von französischen und englischen Frachtdampfern, bevor er sie versenkte. In dieser ganzen Zeit von 255 Tagen berührte das Schiff keinen Hafen und war in Bezug auf Kohlen und Proviant völlig von seiner Kreuzer Tätigkeit und von der eigenen Gewandtheit und Schnelligkeit abhängig, mit der er den feindlichen Kriegsschiffen entging.

Am 4. September 1914 begann die „Leidens zeit des Hilfskreuzers“, als er den britischen Dampfer „Indian Prince“ auf der Reise nach New York nach Bahia, versenkte, nachdem er vorher all dessen Kohle, Fleisch, Weißmehl, Ölmargarine, Büchsengemüse, Kaffee und Sodabikuits über geholt hatte. Der Fleischvorrat des „Kronprinz Wilhelm“ war beinahe aufgebraucht, als der „Indian Prince“ in Sicht kam. Das Weißmehl wurde von der ganzen Kreuzer Bemannung als Manna vom Himmel gesehen! Ein Monat ging vorüber.

Am 7. Oktober wurde der britsiche Kühldampfer „La Correntina“ auf seiner Reise von Argentinien nach London gesichtet. Er hatte 5 600 000 Pfund frisches Rindfleisch an Bord. Die Deutschen versenkten das Schiff, nahmen sich aber vorher so viel Fleisch davon herunter, dass es für Jahre genug gewesen wäre. Der Hilfskreuzer stopfte seine eigenen Kühlräume mit Rippen- und Lendenstücken zum Platzen voll, außerdem wurden noch 150 000 Pfund Fleisch ein gepökelt. Der „Kronprinz Wilhelm“ konnte nunmehr jedem Manne 3 Pfund Fleisch am Tag geben und zwar für ein ganzes Jahr. *) Außerdem wurden von „La Correntina“ Butter, Weißmehl, Tee, Zwieback, süße Biskuits, Kartoffeln, Büchsengemüse und der geringe Vorrat an frischem Gemüse übernommen, bevor man sie in die Luft sprengte. Sechs Wochen vergingen!

Am 21. November 1914 fing der Kreuzer die französische Bark „Anne de Bretagne“, die auf dem Weg von Frederikstad nach Sydney war. Bevor dieses Schiff versenkt wurde, gab es all seinen Kohlenvorrat her, ferner Weißmehl, Butter, Kartoffeln, Büchsengemüse, Champagner und getrocknete Erbsen, der Rest seiner Lebensmittel versank mit ins Meer.

*)Genau wie im ersten Kriegsjahr vor allem in der Etappe, wo die Mannschaften außer ihren Tagesrationen für wenig Geld in den Armeefleischereien so viel Fleisch kaufen konnten, wie sie wollten. Dr. von Borosini

Die Deutschen hatten soviel Fleisch, Brot und Ölmargarine wie sie wollten, und mehr als sie essen konnten. Mit 26 Knoten in der Stunde waren sie sicher, bis zum Kriegsende ihre Kreuzer Fahrten fortsetzen zu können. Sie wollten weiter Schiff auf Schiff vernichten und die nötigen Kohlen und Vorräte der versenkten Schiffe an Bord holen. Wenn nur ihre Gesundheit in Ordnung blieb.

Dazu sollte ihnen das schöne frische Fleisch, das prachtvolle Weißbrot und die mit Margarine gegessenen in Wasser gekochten Pellkartoffeln dienen. Die Deutschen hatten, wenn auch unbewusst, allen Erstes begonnen, die bisherigen Ernährung's Theorien auf ihren praktischen Wert zu überprüfen.
Am 4. Dezember 1914, als der „Kronprinz Wilhelm“ gerade 4 Monate unterwegs war, wurde der britische Dampfer „Bellevue“ von ihm versenkt, der auf der Reise von Liverpool nach Süd Amerika war, Von diesem Schiff wurden 4000 Tonnen Kohle und ein kolossaler Vorrat von süßem Biskuit nebst Weißmehl, Butter und Büchsengemüse heruntergeholt, ehe man es versenkte.

Das langsam wirkende Gift der raffinierten und entmineralisierten Nahrung hatte bis jetzt die Kraft der Deutschen noch nicht gebrochen. Sie hatten keine Ahnung davon, das die Früchte ihrer Kreuz Fahrten ihr eigenes Leben bedrohten. Am Nachmittag des gleichen Tages wurde der französische Dampfer „Mont Agel“, von Marseille nach Süd Amerika unterwegs, versenkt, von dem man sich Butter, Weißmehl und Kartoffeln holte. Obwohl jede Schiffsversenkung Tonnen von Nahrung einbrachte, vermehrte sie doch zugleich auch die chronische Acidose, die schließlich über die Mannschaft dermaßen hereinbrach, dass ihr nichts weiteres übrig blieb, als in Nacht und Nebel mit gelöschten Lichtern und Volldampf dem nächsten neutralen Hafen zu zustreben.

Der Kreuzer hätte noch Monate lang seine Kriegsarbeit weiter verrichten können, wenn ihn die typisch amerikanischen Mahlzeiten, viel frisches Fleisch, Kartoffelbrei, Büchsengemüse, Weißbrot, Butter, süße Biskuits, Kuchen und Kaffee, nicht daran gehindert hätten. [**)]
Weihnachten 1914 ging ruhig vorüber, aber 3 Tage später, am 28. Dezember, wurde der britische Dampfer „Hemisphere“ auf der Reise von Hull nach Rosario versenkt. Er gab dem deutschen Kreuzer 5000 Tonnen Kohle, eine große Menge Maismehl, Butter, Kakao, Kartoffeln und Büchsengemüse.

Am 19. Januar 1915 wurde der von Liverpool nach Süd Amerika fahrende britische Dampfer „Porato“ angetroffen und nach Hergabe seiner Kohlen, seines Weißmehls, Zuckers, fer-

---

[**)]Als ich dem Generalstabsarzt der Armee von Schjerning vor dem Krieg die Wichtigkeit einer Ernährungsreform ans Herz legte, zeigte er wohl Interesse für die Fragen. Leider konnte ihnen aber, wegen anderweitiger Arbeitsüberlastung, nicht nachgegangen werden. So musste der deutsche Soldat, wie auch seine Feinde, in den Krieg ziehen, ohne dass ihm die modernen Forschungsergebnisse über Ernährung zu Gute kamen. Nun wollen wir wenigstens aus dem Unglück lernen. Ich verweise unter anderem auf meine Vorschläge der Änderungen der „eisernen Rationen“ und Erhöhung der Leistungsfähigkeit des Soldaten, Ernährungs ABC I. Teil erste Auflage 1912 Dr. von Borosini.

ner einer großen Menge „Huntley“ und Palmer Biskuits, Ölmargarine und Büchsengemüse, versenkt. Von den Biskuits wurden so viele mit genommen, dass die Deutschen sie in Blechbüchsen den Jungen später als Trinkgeld gaben, die ihnen in kleinen Booten Nachrichten, Briefe, Zeitungen und so weiter ans Schiff brachten. Ich beobachtete diese Jungen wie sie triumphierend mit ihren Blechbüchsen abzogen. Nach dem ich aber die Wahrheit an Bord vernommen hatte, dachte ich darüber nach, ob die Öffentlichkeit denn niemals in den Monatsschriften, Mode- und Familienblätter hören würde, die bisher den Fabrikanten nährloser Nahrung, zu der ja auch diese Biskuits gehören, nur als „kostbare“ Sprachrohre gedient haben.
Am 14. Januar 1915 wurde vom „Kronprinz Wilhelm“ der britische Kühldampfer „Highland Brae“ versenkt, der zwischen den argentinischen Schlachthäusern und dem Markt von London hin und her lief. Die deutschen Seeleute konnten der Versuchung nicht widerstehen, noch mehr frisches Fleisch an Bord zu holen. Außerdem wurden so viele Schuhe von dem Dampfer herunter geholt, dass man damit eine kleine Stadt hätte versehen können. Natürlich gab es auch wieder Ölmargarine, Weißmehl, Kartoffeln und Büchsengemüse.

Kaum war die Mine explodiert, die den britischen Dampfer auf den Grund des Meeres schickte, als der britische Schoner „Wilfred M.“ in Sicht kam. Er reiste von St. Johns nach Bahia. In einer halben Stunde hatten die Deutschen das Schiff überholt und bemächtigten sich der Ladung von Salzfischen, Kartoffeln, Weißmehl und Butter. Schon wurde vom Schiffsarzt hier und da eigentümliche Blässe, Pupillenerweiterung und Kurzatmigkeit bemerkt, aber ihnen zunächst keine weitere Bedeutung beigemessen. [*)] Die Leute verschlangen weiter täglich ihre typischen amerikanischen Mahlzeiten, die von genialen Reklamefachleuten der „raffinierten“ Nährmittelindustrie so in den Himmel gehoben werden.

Am 5. Februar 1915 wurde die norwegische Bark „Samentha“ von den Deutschen versenkt. Sie segelte von Linton nach Falmouth und hatte eine Ladung Weizen, Vollweizen an Bord! Die Keime und die Kleie dieses Weizens wären für die rasch dahin siechenden Deutschen mehr wert gewesen, als das Gewicht des Weizens in Gold oder edlem Gestein. Aber die Deutschen wussten ja gar nicht, dass sie krank waren. Sie wussten nicht wie bitter notwendig sie diesen Vollweizen, mit allen seinen alkalischen Kalk-, Natron-, Kalisalzen, Vitaminen und Ergänzungsstoffen, hatten.

Sie ahnten nicht, dass sie in wenigen Wochen hundert Mann von Ihnen um Haaresbreite über die Grenze des für den Körper erträglichen kommen und wie die Fliegen umfallen würden. In Folge ihres starken Glaubens an das „Kraft gebende“ frische Fleisch, an Weißmehl, Ölmargarine, in Wasser gekochte Kartoffeln und Kaffee, stießen sie tausende von Buschel Vollweizen mit seinen unersetzlichen Stoffen auf den Meeresgrund hinab, nicht ein Buschel wurde auf den „Kronprinz Wilhelm“ gebracht.

Am 23. Februar 1915 versenkte das deutsche Schiff den französischen Passagierdampfer „Guadaloupe“ auf der Fahrt von Buenos Aires nach Bordeaux. Da gab es wieder reichlich

[*)]Eben sowenig wie an der Front, wo überall ähnliche Beobachtungen gemacht wurden.
Dr. von Borosini.

rohes Fleisch an Bord, nebst Schinken, Butter, Weißmehl und Büchsengemüse. Alles wurde mitgenommen. Einige von den Leuten klagten schon über geschwollene Knöchel und Nervenschmerzen in den Beinen, unterhalb der Knie. [**)] Sonst aber schien alles in Ordnung. Die Leute konnten essen, schlafen und arbeiten, nichts deutete auf die drohende Krankheit hin, und man hatte ja all das schöne Fleisch, Kartoffeln und Weißbrot mit Butter bis in die Puppen. Woher sollte da Krankheit kommen?

Am 23. März 1915 versenkte der „Kronprinz Wilhelm“ den britischen Dampfer „Tamar“ von Santos nach Havre unterwegs. Von der deutschen Mannschaft benahmen sich 50 Mann komisch, und die anderen waren auch nicht mehr so kräftig. An Bord des versenkten Schiffes befanden sich 68 000 Säcke grüner Kaffee. Man nahm davon, was man brauchte und außerdem alle vorhandene Butter, Fett, Weißmehl und Büchsengemüse. Die Deutschen wussten nicht, dass bei allen natürlichen Nahrungsmitteln die in der Asche zu Tage tretenden Elemente in ziemlich gleichen Masse Säure- und Basen bildend im Körper wirken. Sie ahnten nicht, dass aus der Nahrung, die sie von den Schiffen nahmen, diese Mineralsalze heraus prozessiert waren.

Sie wussten nicht, dass nach einer Diät von raffinierter Nahrung Acidose in milder Form einzusetzen pflegt, welche die Kalk salze aus den Geweben, Muskeln, Nerven, Knorpeln und Knochen heraus zieht. Als den deutschen Matrosen die Glieder zu schwellen begannen, hatten sie keine Ahnung davon, dass dieses Schwellen auf jenem Auslaugen der Kalk salze, die stets von größerer Exsudatbildung (offene Wunden) gefolgt ist, beruhte. Auch war ihnen die Tatsache unbekannt, dass Verlust von Kalk salzen große Reizbarkeit und Schwäche der Muskeln bedingt, die mit neuralgischen Schmerzen einhergehen, und dass der fortgesetzte Verlust von Kalk salzen Gelenkergüsse verursacht. Auch davon wussten sie nichts, dass in dem Entwicklungsprozess der Acidose schließlich Knorpel in Mitleidenschaft gezogen werden und Schrumpfung und Erosionen (Substanzverlust) zeigen.

Die deutschen Matrosen verzehrten große Quantitäten raffinierter Nahrung von hohem „Kaloriengehalt,“, auf die man ja auch in den Vereinigten Staaten solchen Wert legt, und sahen sich in allen Richtungen nach den Ursachen ihrer Leiden um, sahen aber den Wald vor lauter Bäumen nicht. Sie wussten nicht dass Verlust an Kalk salzen rasches Fortschreiten der Tuberkulose bedingt, sie setzten einfach ihre Kreuzer Fahrten solange fort, bis die letzte Kraft versagte.

Am 27. März 1915 versenkten sie den britischen Dampfer „Coleby“ auf der Fahrt von Rosario nach St. Vincent, der ebenfalls eine Ladung Vollweizen an Bord hatte. Die Deutschen nahmen sich die Kohle, das Weißmehl, die Butter, Kartoffeln und Büchsengemüse, den so unendlich wertvollen Vollweizen aber schickten sie zu den Fischen.

Jetzt wurden die sich einstellenden Erscheinungen beunruhigend. Es entwickelten sich typische Symptome von Paralyse (Lähmungserscheinungen), Herzerweiterung, Muskelschwund und Druckschmerzen über den Nerven, verbunden mit Blutarmut. 50 Leute konnten sich

[**)] Genau wie an der Front, zum Beispiel Rumänien. Dr. von Borosini.

nicht mehr auf den Beinen halten. Täglich fielen zwei Mann um, es schien sich auf dem Kreuzer ein Fluch gesenkt zu haben, und es war augenscheinlich, dass die ganze Mannschaft ihrem sicheren Untergang entgegen ging.

Der „Kronprinz Wilhelm“ war entweder in wenigen Wochen ein Leichenhaufen oder er musste sehen, dass er so schnell wie möglich denn nächsten Hafen anlief. Auf drahtlosem Wege hatte der Kreuzer erfahren, dass der „Eitel Friedrich“ in Newport News vor Anker lag. So nahm die Mannschaft ihre ganze Energie zusammen, und es glückte ihr, durch die Kette feindlicher Schiffe hindurch zukommen. Am 11. April 1915 gelangte sie wohlbehalten in den Hafen von Newport News, nachdem sie **255 Tage** auf hoher See gewesen war.

## 61 Amerikanische Mahlzeiten.

Deshalb lag also der deutsche Kreuzer vor Anker im James River, ein schwimmendes Wrack, ein wirkliches Hospitalschiff, eine Lektion für die amerikanischen Gelehrten, die schreien: *„Beriberi und polierter Reis.“* wenn rotes Fleisch und Weißbrot die wahren Ursachen sind. Ihr wissenschaftliches Gemurmel trägt höchstens dazu bei, das amerikanische Volk noch weiter in die Irre zu führen, und raffinierte Nahrung mit der Scheinautorität professioneller Unwissenheit zu umgeben. Natürlich gibt es tatsächlich eine „Beriberi“ genannte Krankheit, die auch wirklich durch polierten Reis verursacht wird, aber mit der „Acidosis“ (Übersäuerung) der Mannschaft vom „Kronprinz Wilhelm“ und der „Beriberi“ im Billibid Gefängnis hatte polierter Reis nichts zu tun.

Hier war eine Schiffsmannschaft, die an der frischen Luft lebte und sich von jener Nahrung hauptsächlich ernährte, von der die Gelehrten so viel halten. Frisches Fleisch, Fett und Käse, so viel die Leute wollten, gekochte Kartoffeln, Büchsengemüse, kondensierte Milch, Zucker, prachtvoller Kuchen, Biskuits und Weißbrot und soviel Kaffee und Tee, wie sie trinken mochten, das war ihre Diät.

*„Wenn aber die deutschen Matrosen 255 Tage hindurch typische amerikanische Mahlzeiten nehmen und dadurch derartig katastrophale Krankheitssymptome zeigen, warum bekommen die Amerikaner selbst nicht solche Krankheitserscheinungen?“* so wird der Leser fragen. [*)]

Die Amerikaner entwickeln die gleichen Erscheinungen, da sie aber eine Menge natürlicher, frischer Nahrungsmittel genießen, welche die Deutschen nicht erhalten konnten, zeigten die Symptome nicht die gleiche Heftigkeit. Auf dem „Kronprinz Wilhelm“ ergab die Gewalt der Ursache die Schwere der Folgen. Da gab es keine erreichbaren, die Krankheit hemmenden frischen Gemüse oder gar frisches Obst oder Vollgetreide, um ihr entgegen zu arbeiten. Theoretisch [**)] mögen die Büchsengemüse Basen formende Elemente zur Nahrung beisteu-

---

[*)]Man könnte sie auch ideale Voit-Rubner-Mahlzeiten nennen.
Dr. von Borosini
[**)]Und mit der Ausscheidung der Wahnsinns Menge von 25 Gramm Kochsalz, welche die Kriegs Sanitätsordnung verschrieb.
Dr. von Borosini.

ern, sie wurden aber in so geringer Menge verzehrt, dass dieser Effekt außer Betracht kam. ***) Der Saft in den Büchsen war auch vielleicht bis zu einem gewissen Grade mit Zinn- und Eisen salzen des Büchsenmaterials durchsetzt, welche die Nieren reizten, die doch schon bis zur Grenze des Erträglichen mit der Ausscheidung der großen Schwefel-, Phosphor- und Aminosäuremengen in Anspruch genommen waren, die bei der Verdauung von „hochwertigen" Eiweiß und raffinierten Kohlenhydraten entstehen.

Vor dem Krieg aßen Amerikaner, wenn sie die Möglichkeit dazu hatten, mehr oder weniger reichlich Zwiebeln, Lattich, Spargel, Kohl, Karotten, Pastinaken, Blumenkohl, Sellerie, Äpfel, Beeren, Orangen, Bananen, Zitronen und andere Basen formende Nahrung, welche die Natur alle benutzt, um die üblichen Einflüsse raffinierter Nahrung, von der die Deutschen lange Zeit allein zu leben versuchten, zu bekämpfen oder zu mildern. Bei tausenden von amerikanischen Kindern ist es nicht anders als bei den deutschen Matrosen. Vor allem in der Zeit der hohen Kriegspreise war ihr Zustand nicht um ein Haar anders. Auch heute bekommen diese Kinder jene frischen Gemüse und Fruchtnahrung nicht in genügender Menge, und die Erwachsenen, die sie haben könnten, verstehen die richtige Auswahl nicht zu treffen und berauben sich so unnötiger Weise des einzigen Kräftigungsmittels, das die Nahrung bieten kann.

Inzwischen schreitet die Acidose fort und beginnt das Wachstum der Jugend aufzuhalten und auch den Erwachsenen ihre Widerstandskraft und Seuchenfestigkeit zu nehmen. Schwangerschaft und Stillfähigkeit werden in erschreckender Weise behindert und erschwert. Die Acidose bereitet der Tuberkulose ihren Weg, der Pneumonie, Blinddarmentzündung, Masern, Scharlach, Meningitis, Verstopfung und auch der gefürchtetsten aller Krankheiten, **dem Krebs**.

Zwar fallen die Menschen nicht wie auf dem „Kronprinz Wilhelm" massenhaft um, sondern das Leiden breitet sich auf großer Fläche aus und ist so die Ursache unübersehbarer vieler, leicht vermeidbarer Übel. Das „Kronprinz Wilhelm" Experiment hätte auch für jene Ärzte Licht auf dem Weg bedeuten können, die an der Kampffront über „Kriegsnephritis" (Nierenentzündung) berichteten. Aber keiner von ihnen hat wohl auch nur ein Wort von der „Kronprinz Wilhelm" Tragödie vernommen.

Die Lektion, welche und der „Kronprinz Wilhelm" gelehrt hat, ist folgende:

Es wurde dadurch wohl endgültig die Unzulänglichkeit jener Nahrung bewiesen, welche, nicht nur in Amerika, als wichtigste Nahrung auch für den kämpfenden Soldaten angesehen wird. Mit dieser selben Nahrung soll der Arbeiter, der Bergmann die Kraft zur Arbeit, deren Frauen diejenige zum Kinder gebären und zur Aufzucht der Kinder erhalten. Auch bei uns in Deutschland ist derartige Nährlose Nahrung unter Führung der „Berufenen" immer mehr

***)Ragnar Berg empfiehlt das Konservierungsverfahren der Fa. Huch in Braunschweig, Bernerstrasse 6, das, wie er mir mitteilt, inzwischen auch die Billigung und Unterstützung der staatlichen Versuchsstelle für Konservenindustrie gefunden hat. Ferner mache ich Konservenfabriken auch auf die im Vorwort erwähnte einfache Konservierungsweise aufmerksam. Dr. von Borosini.

zur Volksnahrung geworden. Man hatte noch nie lang ausgedehnte Versuche gemacht, um den zerstörenden Einfluss entmineralisierter Nahrung festzustellen. *) Die Mannschaft des „Kronprinz Wilhelm“ hat uns dieses Experiment vorgemacht. Es kann wirklich keinen handgreiflichen Beweis für den Wahnsinn geben, Nahrung durch Raffinieren ihrer Nährsalze zu berauben, für die Narrheit, den Wert jener Elemente sowie der Kolloide, Vitamine und Ersatzstoffe, welche in aller natürlichen Nahrung stecken, zu übersehen, und für die Tollheit, die hoch kalorische Nahrung mit lächerlichen Eigenschaften auszustatten, die sie gar nicht besitzt.

Ich ging mit Dr. Perrenon, dem Chefarzt des deutschen Schiffes alle diese Punkte und viele andere mehr, bis ins einzelne durch. Ich hielt mich nicht dabei auf, ob es sich um Beriberi handle oder nicht, weil die Kur von Beriberi, Pellagra, Acidose, Nephritis, Ödem und Skorbut genau die gleiche ist. Sie besteht darin, dem aus gesogenen, verwässerten Körper durch natürliche Nahrung die notwendigen Mineralbasen, Vitamine und Ergänzungsstoffe wieder zugeben, die ihm geraubt wurden.

Dr. Perrenon bat mich, ihm für die Ernährung seiner kranken Mannschaft eine Nahrungsliste auf zuschreiben, was ich auch tat. Ich ließ ihm außerdem einen Artikel zurück, den ich über diesen Gegenstand verfasst hatte und fuhr nach New York. Später erhielt ich folgendes Schreiben:

*„Was die Krankheit betrifft, die wir an Bord haben, so sehen wir jetzt ein, dass sie in dem unzulänglichen Charakter der Nahrung ihre Ursache hat. Der von Ihnen vorgeschlagene Weg zur Heilung ist augenscheinlich der Richtige, und ich werde sofort veranlassen, dass er beschritten wird. Ihren Artikel werde ich sorgfältig durchlesen....“ E.Perrenon, Chefarzt S. M. S. „Kronprinz Wilhelm“.*

Die Nahrungszusammenstellung, welche ich der kranken Mannschaft empfehlen durfte, nachdem alle ärztliche Hilfe versagt hatte, und der durchschlagende Erfolg ihrer Anwendung sollen das letzte Kapitel dieser dramatischen und gleichzeitig wirklich wissenschaftlichen Episode bilden.

## 62 Deutsche Resultate.

Was war die Ursache des Zusammenbruchs der deutschen Mannschaft, und welches war die Natur des Heilmittels, das den Männern, nach erfolgloser medikamentöser Behandlung, schließlich ihre Gesundheit und Lebenskraft zurück gab?

Ich erhielt mit Erlaubnis des Chefarztes von dem Schiffskoch die folgende Wochen-Zusammenstellung der täglichen Mahlzeiten, woraus genau ersichtlich ist, was die Leute vor Ausbruch der von den Ärzten Beriberi genannten Krankheit zu essen bekommen hatten. Die Speisekarte erklärt die Ursache der Krankheit, die den Zusammenbruch von hundertzehn

*)Doch: in Deutschland haben Ragnar Berg und Röse an sich selbst monatelang in dieser Hinsicht experimentiert. Sie haben beiden Autoritäten nur Hohn und Spott geerntet.
Dr. von Borosini.

von fünfhundert Mann in einem Zeitraum von 255 Tagen bewirkte und den Rest der Mannschaft innerhalb ein oder zwei Wochen ebenfalls gefällt haben würde. Hier sehen wir klar und deutlich, was hinter jenen Krankheiten steckt, die von den Ärzten Beriberi, Acidosis, Neuritis, Gefängnisödem, Schützengrabenödem, Kriegsnephritis, Pellagra oder sonst wie benannt werden, und die doch nur verschiedene Formen von vermeidbaren menschlichen, auf falscher Ernährung beruhende Leiden darstellen.

Hier der Speiseplan der „Kronprinz Wilhelm“ für die Mannschaft:

**Montag:**
Frühstück:
Käse, Hafermehl, kondensierte Milch, Weißbrot, Butter (Oleo) Kaffee, Zucker.

Mittagessen:
Erbsensuppe, Büchsengemüse in dem Büchsensaft serviert, Roast-beef im Topf, gekochte Kartoffeln, Weißbrot, Butter, Kaffee, kondensierte Milch, Zucker.

**Dienstag.**
Frühstück:
Wurst, Weißbrot, Butter (Oleo), geröstete Kartoffeln, kondensierte Milch, Kaffee, Zucker.
Mittagessen:
Kartoffelsuppe, Büchsengemüse in dem Büchsensaft serviert,, Roast-beef im Topf, gekochte Kartoffeln, Weißbrot, Butter, Kaffee, kondensierte Milch, Zucker.

**Mittwoch.**
Frühstück:
Corned beef, Weißbrot, Butter (Oleo), geröstete Kartoffeln, Kaffee, kondensierte Milch, Zucker.

Mittagessen:
Rindfleisch Suppe, Roast-beef, gekochte Kartoffeln, Weißbrot, Butter (Oleo) Kaffee, kondensierte Milch, Zucker.

**Donnertag.**
Frühstück:
Geräucherten Schinken, Käse, Weißbrot, Butter (Oleo), Kaffee, kondensierte Milch, Zucker.

Mittagessen:
Linsensuppe, Rinderbraten, geröstete Kartoffeln, Weißbrot, Butter (Oleo) Kaffee, kondensierte Milch, Zucker.

**Freitag.**
Frühstück:
Gekochter Reis, Käse, Weißbrot, Butter (Oleo) kalten Braten, Kaffee, kondensierte Milch, Zucker.

Mittagessen:
Erbsensuppe, Salzfisch und Topf-Fleisch, gekochte Kartoffeln, Büchsengemüse mit der Büchsensauce serviert, Weißbrot, Butter Oleo), Kaffee, kondensierte ´Milch, Zucker.

**Sonnabend.**
Frühstück:
Corned-beef, Käse, geröstete Kartoffeln, Weißbrot, Butter (Oleo), kondensierte Milch, Zucker.

Mittagessen:
Kartoffel Suppe, Roast-beef, gekochte Kartoffeln, Weißbrot, Butter (Oleo), Kaffee, kondensierte Milch, Zucker.

**Sonntag.**
Frühstück:
Gedämpftes Beef, Käse, geröstete Kartoffeln, Weißbrot, Butter (Oleo), Kaffee, kondensierte Milch, Zucker.
Mittagessen:
Beefsuppe, Topf Fleisch, Büchsengemüse im Büchsensaft serviert, gekochte Kartoffeln, Weißbrot, Butter (Oleo).

Jeden Tag um 4 Uhr nachmittags erhielten die Mannschaften einen Teller Huntley und Palmers Biskuits oder Kuchen mit Kaffee, kondensierter Milch und Zucker.

Abendbrot:

Das abendliche Mahl bestand in gerösteten Fleisch oder kalten Braten, Haschee von Corned-beef, gedämpftem Beef mit Kartoffeln oder kalten Roast-beef mit Weißbrot, Butter (Oleo), Kaffee, kondensierter Milch und Zucker.

Die Kreuzfahrten des „Kronprinz Wilhelm“ durch die so viele französische und englische Schiffe versenkt wurden, brachten, wie wir gesehen haben, dem Kreuzer enorme Mengen Kohle, frisches Fleisch, Weißmehl, Zucker, Oleo-Margarine, Kartoffeln, kondensierte Milch nebst großen Posten Büchsengemüse, Schinken, Speck, Bohnen, Erbsen, Bier, Wein und Spirituosen. [*)] Niemals kamen größere Mengen frischen Gemüses und Obstes in die Hände der deutschen Seeleute. Wäre das Wenige, was davon gefunden wurde, unter die Leute verteilt worden, es hätte gerade ein Tag gereicht. Deshalb wurde frisches Gemüse und Obst für die Offiziersmesse reserviert, und diese war dann auch von einer Versenkung zur anderen mäßig damit versehen. Alle Offiziere zeigten Blutarmut und leichte Acidose. Keiner von ihnen wurde jedoch wirklich krank. Von ihrem Gewebe und Blut waren doch Kalk, Natron, Eisen und Kali nicht in dem Maße geraubt worden, wie dies bei den Matrosen der Fall ge-

---

[*)] In einer Kritik meines Ernährungs ABC II. Teil in den therapeutischen Monatsheften wirft mir Prof. von Noorden tendenziöse Färbung vor und benutzt offenbare Druckfehler, um mich lächerlich zu machen. Angesichts dieser Speisefolgen empfinde ich ein solches Vorgehen doppelt als Unrecht. Dr. von Borosini.

wesen war. Die Rezeptformel, die ich zu meiner Freude für den Chefarzt des deutschen Schiffes ausarbeiten durfte und der er eifrig nachkam, als sich herausstellte, dass die Kranken auf diese Therapie reagierten, war die folgende:

Zu 100 Pfund Weizenkleie füge man 200 Pfund Wasser, man lasse das Ganze zwölf Stunden lang bei 120° Fahrenheit (50° Celsius) ziehen und gieße die Flüssigkeit ab. Jeder Mann erhält von diesem Getränk des Morgens ein viertel Liter. Man gebe jedem Manne morgens und abends je einen Teelöffel Weizenkleie, bei beginnenden Durchfall kontraindiziert.

Man koche Kohl, Karotten, Pastinaken, Spinat, Zwiebeln, gelbe Rüben zwei Stunden lang zusammen, [*] Der Rückstand wird fortgeworfen. Diesen Gemüseauszug verwendet man reichlich zu Suppen und Saucen mit gebutterten Weizenvollkornbrot. Man wasche und schäle Kartoffeln, lasse die Kartoffeln bei Seite, die Schalen aber behalte man zurück, koche sie und gebe von dem Absud den Leuten täglich ein Wasserglas zu trinken.

Jeder Mann erhalte täglich die Dotter von vier Eiern [**] mit frischer unabgesahnter Vollmilch, und zwar ein Dotter alle drei Stunden und so viel Milch als er dazu schlürfen will. (Fletschern heißt das. Dr. von Borosini.) Zu Mittag gebe man mit trockenem Vollweizenbrot etwa 30 Gramm frisches Roast-beef, aus suggestiven Gründen, weil die Leute zu der Meinung erzogen sind, dass sie ohne Fleisch nicht leben können. Eine Stunde vor dem Trinken der Milch gebe man jedem Kranken den Saft einer Orange oder Zitronensaft mit Wasser, aber ohne Zucker.
Äpfel und Apfelmus sollte den Leuten den ganzen Tag über nach ihrem Gutdünken zur Verfügung stehen. Am Ende der ersten Woche können die Leute außer dem Gemüseabsud auch Gemüse selbst essen. Die Leute müssen unbedingt vermeiden: Käse, Eiweiß, Fett irgend welcher Art, Speck, Weißbrot, Zwieback, Mehlspeisen, Kuchen, und Puddings, Kartoffelmus, Zucker, Sacharin, Salzfleisch oder Fisch, polierter Reis, Perlgerste, entkeimten Mais, Fleischbrühe oder Fleischsaucen (alles Säure bildende Nahrung) Wir sehen, dass die Diät an Bord typisch amerikanisch war und von den „Kalorien gelehrten“ als vollständig ausbalanciert und zulänglich bezeichnet wird. Nach 255 Tagen kommt eine Krankheit „mysteriösen“ Ursprungs plötzlich heftig zum Ausbruch.

Um diese Krankheit zu bekämpfen, haben wir scheinbar eine höchst fremdartige, manchen vielleicht lächerlich erscheinende Diät vorgeschrieben. Wie aber steht es denn in Wirklichkeit mit jener wissenschaftlich so einwandfreien „gut ausbalancierten“ Schiffsdiät, die ins Verderben führte, und der närrischen Heildiät, die segensreich wirkte? Natürlich war es die Pflicht der Fachgelehrten, die Mannschaft des „Kronprinz Wilhelm“ zu überwachen, damit die Ergebnisse von deren eigenartigen Diäterfahrungen der ganzen Menschheit zu Gute kämen. Wenn ausschließliche Ernährung von Weißbrot, Kunstbutter, Kartoffeln, frischem Fleisch, Büchsengemüse, süßem Kuchen, Tee, Kaffee, kondensierte Milch und Zucker mit etwas Reis und wenig Bohnen sowie ab und zu einem Stück Schinken irgendwelche Folgen

[*] Die Kochzeit ist zu lang! Bessere Resultate erhält man, wenn man die zerschnittenen Gemüse nur ½ Stunde kocht. Ragnar Berg.
[**] Die Eier hätten noch besser wegbleiben können.
Dr. von Borosini.

hat, dann war die Mannschaft des Kreuzers das beste Versuchsobjekt, um festzustellen, was diese Folgen sind. Die kaiserlichen Matrosen waren davon zu Krüppeln geworden.

Zwar wurden sie nachträglich wieder auf ihre gesunden Füße gestellt, ihre Leiden und das Ergebnis ihrer Leiden aber zeigten der Kulturwelt endlich die beunruhigende Unzulänglichkeit nicht nur der typischen amerikanischen Nahrung, sondern der Nahrung der ganzen Kulturmenschheit überhaupt. Von einer aus 500 Leuten bestehenden Mannschaft hatten 110 ihre Kräfte bis zum letzten Rest aufgebraucht, sie standen um Haaresbreite vor der Todestür, und zwar nach 255 Tagen bei einer solchen „ausgezeichneten“ Verpflegung. Die anderen 390 Mann waren noch nicht vollkommen zusammen gebrochen, sie waren aber dicht dabei.

Die Krankheit kam anscheinend mit blitzartiger Schnelligkeit über die Opfer demineralisierter Nahrung, denn keiner von ihnen ahnte, dass ihn die Krankheit packen würde. Diejenigen, die durch Schmerzen und äußersten Kräfteverfall sich der Schwere und Gefahr der Krankheit bewusst geworden waren, ergriffen mit Freuden jede Heilungsmöglichkeit, selbst wenn es eine Pferdekur und selbst wenn sie lächerlich war. Die Leute dagegen, die noch auf dem Deck herum laufen konnten, waren sich der Schwere ihres Zustandes kaum bewusst, sie ahnten so wenig, dass der Feind auch an sie langsam aber stetig heranschlich, um sie schließlich plötzlich mit seinen Krallen zu packen, dass sie ruhig weiter bei der bisherigen Kost bleiben wollten. Wie wir alle, so waren auch sie Sklaven und Opfer alter Gewohnheiten, die sie nur unwillig aufgaben.

Keiner von ihnen ahnte, dass die sekundären (indirekten) Folgen der Acidose, selbst in ihrer milderen Form, gefährlicher werden könne als nervöser Zusammenbruch, Neuritis, Ödem, Beriberi oder wie immer man die Folgen der Basen Unterernährung benennen will. Keiner der Matrosen kümmerte sich auch nur im geringsten um die Funktionen der alkalischen Salze, die zur Neutralisation der sauren Verdauung-Endprodukte von Fleisch und Weißmehl notwendig sind. Sie scherten sich einen Teufel um die Tatsache, dass man das Fleisch, wenn es für die menschliche Nahrung zubereitet wird, seiner Knochen, seines Blutes beraubt, und es daher der alkalischen Substanzen entbehrte, auf denen die normale Alkalinität des Blutes und der inneren Sekrete sich aufbaut. Auch die Tatsache kümmerte die deutschen Matrosen nicht, dass die Acidosis verursachende Fleischdiät gewöhnlich durch Milch, Sellerie, Lattich, Spinat, Karotten, Pastinaken, Rüben, Blumenkohl, Zwiebeln, grüne Bohnen, Spargel, Äpfel, Orangen, Beerenobst und andere Früchte und grüne Gemüse gemildert wird.

Wie sollten sie sich auch dafür interessieren, dass selbst die mildeste Acidose der Vorreiter der Tuberkulose und anderen Krankheiten ist, die verminderter Lebenskraft so gern folgen. In ihrer Kriegsarbeit vertieft, hätten sie auch wohl keine Zeit gehabt, sich über die Tatsache aufzuhalten, dass Acidosis die furchtbarsten Kalkzerstörungen der Gewebe hervorruft. Die Leute hatten auch nie von Scandola gehört, der bewiesen hat, dass durch nichts der Kalkverlust im Körper mehr gefördert wird, als durch kalkarme Nahrung, zum Beispiel Weißbrot, entkeimter Mais, Zucker und Fleisch. Auch Drennans Arbeiten hatten für sie keine Bedeutung, der gezeigt hatte, dass der Entzug von Calcium zu fettiger Infiltration der Leber führt.

Sie regten sich auch nicht darüber auf, dass, wo der Calciumnachschub des Blutes vermindert ist, dieses, wenn dies notwendig würde, nicht mehr gerinnen will und das nach fortgesetzter kalkarmer Ernährung sich bei der Sektion sogar Blutungen in den langen Knochen zeigen, als Beweis dafür, wie furchtbar die Zerstörungen im Körper sind. Die deutschen Matrosen lebten von Nahrung, die nicht nur keinen Kalk besaß, sondern auch aller Mineralsalze entbehrte, die mit dem Kalk zugleich vorkommen. Kein Mensch dachte daran, dass wenn zum Beispiel eine Frau nicht genügend Kalknahrung bekommt, ihre Leibesfrucht durch diesen Kalkmangel behindert ist. Deren Knochen können nicht richtig wachsen, die Zähne sich nicht vor bilden. Die Knochen des Neugeborenen bleiben weich, die Zähne des kleinen Kindes aber fallen alsbald der Zahnfäulnis anheim.

Man kümmerte sich auf dem deutschen Schiff eben so wenig darum wie die Amerikaner, dass die meiste Nahrung aus „geschäftlichen Gründen" ihrer Nährsalze beraubt worden war. Seit vielen Jahren ist es den Ärzten bekannt, dass Autointoxikationen oder Säure Vergiftungen – Acidosis - experimentell durch eine Nährsalz freie Diät erzielt werden können. Den deutschen Seeleuten war diese Wahrheit ebenso gleichgültig wie der amerikanischen Öffentlichkeit. Die Ärzte wissen heute auch, dass die Natur in dem Bestreben, diese Säure Gifte zu neutralisieren, dem Körpergewebe Ammoniak *) in großen Mengen entzieht und dass man sogar an der Menge der „Aceton Körper" Aceton,. Acet-Essigsäure und Oxybuttersäure einen Maßstab für diese Vorgänge hat. Diese Aceton Körper spielen bekanntlich bei vielen Krankheiten eine wichtige Rolle, zum Beispiel beim Diabetes. Auch diese Tatsachen hatten für keinen an Bord des deutschen Schiffes irgend eine Bedeutung.

Ort und Crofton zeigten, dass bei Tuberkulose eine 20 mal größere Ausscheidung von Calcium erfolgt, als im gesunden Zustand. Damit geht natürlich die Tatsache Hand in Hand, dass eine Entblößung der Gewebe von Kalk salzen den Tuberkulosekeimen und vielen anderen Bazillen Tür und Tor geöffnet wird. Der normale Kalkgehalt der Nahrung ist also eine Lebensnotwendigkeit. Solche unraffinierte und natürliche Nahrung mit ihrem normalen Nährsalz-Gehalt, lag aber gar nicht in der Geschmacksrichtung der deutschen Matrosen, ebenso wenig wie in derjenigen des amerikanischen Volkes 255 Tage bedingten bei jenen einen solchen Kalkverlust, dass wir heute sagen können, dieser Zeitraum stellt das Maximum der Lebensfähigkeit dar, die mit solcher Kalk- und Mineralsalz armer Diät überhaupt möglich ist. **)

## 63 Die „Kronprinz Wilhelm" Kur.

Den deutschen Seeleuten war die Tatsache unbekannt, dass Entmineralisieren und Raffinieren der Nahrung nicht nur Kalkverlust, sondern auch Verlust aller übrigen „Aschenbestandteile" normaler Nahrung, wie Natron, Kali, Eisen, Magnesium, Silizium, Fluor, Chlor, Jod und so weiter, sowie des Fett löslichen Stoffes A und des Wasser löslichen Stoffes B bedeutet, welche in allen Blättern und Gräsern, sowie im Keim und Fett der Zeralien enthalten

*) Es bildet sich Ammoniak aus dem Körpereiweiß.
Dr. von Borosini.
**) Es wird hauptsächlich an Phosphor, Natronalkali und an Ergänzungsstoffen gemangelt haben.
Dr. von Borosini.

und von denen jeder einzelnen Substanz vom Schöpfer wunderbare Funktionen überantwortet worden sind, ebenso wunderbare wie die des Calciums.

Es war sicher, hätte man sie vom Kreuzer herunter in ein Hospital gebracht, wo sie der üblichen Hospital-Behandlung unterworfen gewesen wären, mit Tee, Kartoffelbrei, Weißmehlkost, Butter und Hammelfleisch und so weiter, dann wären alle Opfer des „Kronprinz Wilhelm“ unweigerlich zu Grunde gegangen. Die einzige Hoffnung auf ihre Wiederherstellung, die gleichbedeutend war mit vollkommener Reparatur des bisher angerichteten Schadens und mit Nahrungsimmunität (Schutz) gegen weitere Krankheit, lag in einer lange fortgesetzten Diät mit „Basen bildenden“ Substanzen, im Übermaß enthaltener Nahrung, natürlich musste die Diät möglichst wenig Säure Bildner aufweisen.

Diese Idee lag der „verrückten Diät“ zu Grund, welche ich dem Chefarzt des Schiffes anraten durfte, und die er mit Ergebnissen anwandte, die für sich selber sprechen. Es war ja klar, dass die Gewebe der Opfer auf Pflanzenalkalien heißhungrig waren und dass daher vor allem diese Alkalien herbei geschafft werden mussten. Es lag auch auf der Hand, dass es keine bessere Art gab, sie einwirken zu lassen, in dem man die Gewebe mit Flüssigkeiten sich vollsaugen ließ, die jene Alkalien in Lösung enthielten. Alle Nahrungsmittel die ich vorgeschlagen hatte, speziell die Gemüseextrakte, waren reich an organisch alkalischen Salzen. Deshalb ließ ich auch die Kartoffelschalen verwenden. Ich war überzeugt, und Dr. Perrenon war der selben Meinung, dass es, nachdem bei Kranken jegliche andere Therapie versagt hatte, unrecht gewesen wäre, ihnen die alkalische Behandlung vor zu enthalten, selbst auf die Gefahr hin, dass man darüber an „hoher“ Stelle lachen würde.

Am 11. April 1915 waren, wie wir gehört haben, an Bord des deutschen Kreuzers 110 Mann von der Krankheit ergriffen. Am 12. April wurden zwei neue Fälle gemeldet. Am 13. April wurde ein neuer Fall gemeldet. Am 14. April wurden vier neue Fälle gemeldet. Am 15.April wurden drei neue Fälle gemeldet. Am 16. April begannen die Leute mit den löslichen Pflanzenalkalien genügend versehen zu sein, um der Übersäuerung der inneren Sekrete und der sie vergiftenden Toxine entgegenwirken zu können.

Am 17 April 1915 wurde kein neuer Fall gemeldet und Dr. Perrenon gab seinem Vertrauen über die Behandlung Ausdruck. Am 18 April kein weiterer Fall gemeldet. Viele der zuletzt gemeldeten Fälle zeigten deutliche Besserung. In achtzehn Fällen ging die Knöchelschwellung zurück und bei einigen Patienten waren auch die Druckschmerzen über den Nerven vermindert. Am 19 April ging es vier Leuten so viel besser, dass Dr. Perrenon ihnen an Deck zu gehen erlaubte, viele andere wiesen Zeichen der Besserung auf. Am 20. April 1915 konnten vierzehn Leute das Schiffshospital verlassen und in ihre eigenen Kojen zurückkehren. Dr. Perenon sagte: *„Die Ergebnisse der neuen Behandlung sind äußerst bemerkenswert.“*

Am 21. April: acht Leute wurden aus dem Schiffsspital entlassen.
Am 22. April: acht weitere Mannschaften entlassen.
Am 23. April: vier Leute wurden außer Gefahr erklärt.
Am 24. April: sieben Leute wurden aus dem Lazarett entlassen.

Eines der völlig gelähmt gewesenen Opfer konnte wieder ohne Hilfe auf seinen Füßen stehen. Zehn Tage waren vergangen, und siebenundvierzig Mann waren so weit in der Heilung, dass Dr. Perenon sagte: *„Wir können sie ruhig als geheilt betrachten."* die ganze Kur wirkte der Art Wunder, dass ich immer wieder zum Schiff reiste, um Augenzeuge davon zu sein.

Am zehnten Tag führte mich Dr. Perenon zu einem der schlimmsten Fälle, demjenigen eines Matrosen, der gut englisch sprach. Er war der zweite Mann an Bord gewesen, der zusammen gebrochen war und zwar im Januar 1915. Nach einer Diät vom Offizierstisch erholte er sich erst, brach dann aber am 23. Februar endgültig nieder. Als ich das erste Mal an Bord kam, glaubte Dr. Perenon, der Mann wäre nicht zu retten. Als ich den Kranken in zehn Tagen darauf wieder sah, erklärte er: *„Ich bin jetzt drei Tage ohne Schmerzen und habe nun wieder Hoffnung, gesund zu werden."*

Ich untersuchte ihn mit Dr. Perenon, die Beinschwellung war zurück gegangen, aber auf Druck waren die Schmerzen immer noch arg. Der Zustand dieses Kranken war wirklich erschütternd gewesen. *„Sie wissen,"* sagte ich zu ihm, *„Dass Sie Ihre Krankheit dem Weißbrot und dem Fleisch zu verdanken haben. Ja"* antwortete er, *„mein Fall ist wohl der Schlimmste, aber die anderen Fälle sind schlimm genug. Wir alle haben es vom Weißbrot und Fleisch. Aber es wird in der deutschen Marine keine solche Nahrung mehr geben. Wenn sie zu Hause erfahren, wie es uns ergangen ist, so werden alle von unserem Unglück profitieren! Alle!"*

Ich dachte damals, ob wohl diese prophetischen Worte eines Schwerkranken zur Wahrheit werden würde? Was Amerika anbetrifft, so waren sie sicher in den Wind geredet. Nach dem wir die Kranken besucht hatten kehrte ich mit Dr. Perenon in dessen Quartier zurück, wo er mir die Geschichte sämtlicher Fälle erzählte, die er, jeden einzelnen genau beobachtet hatte, wobei ihm kein Symptom des Krankheitsverlaufes entgangen war.

Im Januar gab es zwei Fälle, am 23. und 25. Februar zwei weitere, am 4. 16. und 25 März drei neue Fälle, im April aber fielen die Leute um, wie die Bleisoldaten, und dies dauerte bis zu dem Augenblick, wo ihr lang ausgedehntes „Mineral fasten" durch das eigentümlichste Krankenrezept gebrochen wurde, das je geschrieben worden ist.

*„Was werden die amerikanischen Gelehrten im Angesicht einer solchen Krisis tun,?"* fragte Dr. Perenon. *„Sie werden das Haupt beugen."* antwortete der deutsche Arzt. [*)] *„Werden sie nicht einen Weg finden, um die Lage so darzustellen, dass die Welt ihren bisherigen Irrtum nicht gewahr werden kann. Werden sie nicht den Leuten vorreden, dass ihre jetzige Lebensweise keinen Anlass zu Besorgnissen bietet?"* so fragte ich weiter.

---

[*)]Ehre dem deutschen Arzt, der nicht nur sein Unwissen frei eingestand, sondern ebenso freimütig von einem nicht Arzt, wenn auch einem Chemiker, zu lernen bereit war. Dem das Heil seiner Kranken über alles ging und der die Wahrheit dankend annahm, woher sie auch kommen mochte. Dank aber auch jenem Manne, der zu einer Zeit, da mit Englands Hilfe die Lüge die Welt regierte, in uneigennütziger, wahrhaft christlicher Weise hunderten von deutschen Männern das Leben rettete. Dr. von Borosini.

Perenon antwortete: *„Einige von den Gelehrten werden wahrhaft große Männer sein, welche die Wahrheit annehmen, wo sie sie finden. Was mich betrifft, meine Aufzeichnungen sind vollständig und schlüssig. Unsere deutschen Behörden werden sich diese Lektion nicht entgehen lassen. Unser furchtbarer Ernährungsversuch wird für Deutschland nicht verloren sein.“* [**)]

Er deutete erst auf die Berichte in seiner Hand und strich darüber zärtlich hinweg, als wäre er sich ihres unendlichen Wertes für die Menschheit voll bewusst. Der „Kronprinz Wilhelm“ nahm Kohlen ein, und es sah so aus, als wenn er sich auf eine neue Kreuzfahrt vorbereitete.

*„Aber was wird geschehen, wenn Sie wieder hinaus ziehen, verfolgt werden und.......“* Ich vollendete den Satz nicht. Er sah mich an, es kam eine Pause, dann sprach er: *„Wenn wir nicht wiederkommen sollten, und dieser Bericht verloren ginge, dann werden hundert amerikanische Ärzte und andere Autoritäten aufstehen und der Welt sagen, was sie hier gesehen haben. Ich glaube es kann nichts passieren wenn....“* auch er sprach den Satz nicht zu Ende.

Im Zusammenfassen seiner Erfahrungen auf dem „Kronprinz Wilhelm“, bevor er im James River vor Anker ging, sagte Dr. Perenon:

*„Wir hatten auch viele Fälle von Pneumonie, (Lungenentzündung), Pleuresie (Rippenfellentzündung) und Rheumatismus an Bord. Die Leute schienen, lange bevor die eigentliche Seuche ausbrach, alle Widerstandskraft verloren zu haben. Wir hatten auch oft kleine Wunden und Schnitte zu verbinden, diese wollten und wollten nicht heilen. Auch gab es viele starke Blutungen aus geringfügigen Anlässen, ferner hatten wir eine Anzahl Unfälle an Bord, Knochenbrüche und Verstauchungen. Die gebrochenen Glieder heilten sehr langsam, die Natur tat offenbar nicht ihre Pflicht. Die Nahrung hat wahrhaftig viel mit Krankheit zu tun, in neun Monaten kann man manches lernen, was nicht in den Lehrbüchern steht.“*

Um ½ 6 Uhr Abends, am Sonnabend dem 24. April 1915, erhielt Dr. Perenon von seinem Vorgesetzten den Befehl, alle Zustände an Bord betreffenden Tatsachen zu unterdrücken. Er wollte nicht zugeben, dass der Befehl von Graf Bernstorff kam, aber ich war überzeugt dass dem so war.

Ich verließ Newport News sofort, um nach Washington zu reisen, wo ich den Abgeordneten Walter M. Chandler Bericht erstattete, der mich sofort zu dem Büro von Generalarzt Blue

---

[**)] Hier stelle ich die Frage: Ist es tatsächlich so oder hat man, wie dies bei anderen ähnlichen Berichten der Fall gewesen ist, Dr. Perenon den Mund gestopft, wie man auch Ragnar Berg, Röse, Drews, Bachmann, Hindhede und mich tot zu schweigen oder lächerlich oder verächtlich zu machen versucht hat? Dass über die Tragödie auf dem „Kronprinz Wilhelm“ während des Krieges in Deutschland nichts an die Öffentlichkeit kam, ist als Kriegsmaßnahme begreiflich. Warum haben aber die „zuständigen Sanitätsbehörden“ und deren Berater in Berlin diesen Massenselbstmord bei der Armee weiter zugelassen? Warum verhindern die betreffenden Reichs- und Kommunalbehörden auch heute noch nicht dieses „Ernährungsharakiri“ des deutschen Volkes. Dr. von Borosini.

begleitete. Der Kongressabgeordnete erklärte:

*„Es liegen in dem „Kronprinz Wilhelm“ Abenteuer Dinge verborgen, die von der Regierung und ihren Experten mit größter Aufmerksamkeit studiert zu werden verdienen.“*

Generalarzt Blue überantwortet uns, nachdem er von dem hier erwähnten Tatbestand Kenntnis genommen hatte, den Herren Dr. Arthur H. Glennan, stellvertretendem Generalarzt, und Dr. J. W. Kerr, dem Vorstand der Armee-Versuchs-Laboratorien. Glennan und Kerr erfassten die Lage sofort. Die Größe und Bedeutung der Tatsachen war augenscheinlich. Sie sahen klar, dass Wohlfahrt und Heil von Millionen wachsender Kinder in Amerika, die auf jene völlig unzulängliche Nahrung kindlich vertrauen, welche auch Hauptnahrung der deutschen Matrosen gewesen war, von den Folgerungen abhängen, die man aus dem Experiment der Deutschen ziehen würde. Die Gründe des allgemeinen Niederbruchs der deutschen Matrosen lagen deutlich vor den Augen beider Gelehrter.

Durch Schlüsse, die diese Katastrophe zu ließ, war man vielleicht endlich auf dem Höhepunkt angelangt, von dem aus man einen neuen größeren Horizont des gänzlich vernachlässigten oder mindestens höchst oberflächlich behandelten Ernährungsgebietes gewinnen konnte. In allen Einzelheiten sprachen die beiden Herren mit mir, die Arbeiten von Dr. H. C. Sherman und J. Edwin Sinclair, welche von diesen seit 1907 aus den Havemeyer Laboratorien der Columbia Universität veröffentlicht worden waren, und die sich auf jene Nahrung bezogen, die ein Übermaß an Säure bildenden Stoffen enthält, im Vergleich zu anderen Nährmitteln, die mehr Basen als alkalische Asche aufweisen.

Sie hielten sich bei der bedeutenden Tatsache auf, dass in der Diät der deutschen Seeleute die alkalischen Basen deutlich abwesend waren, und dass ihre Nahrung also völlig dieser wichtigen, unerlässlichen Elemente mangelte. Sie sahen, dass die Versuche Sherman's und Gettler's beinahe alle jene Nahrungsmittel als typisch vorwiegend erkennen ließen, von denen die deutschen Seeleute 255 Tage gelebt hatten. Ebenso bedeutungsvoll war, dass die Deutschen fast augenblicklich auf eine an Basen reiche Diät reagierten.

Dass 47 Mann innerhalb 10 Tagen nach Beginn der aus frischer Gemüsesuppe, Kartoffelschalen-Extrakt, Kleie-Wasser, Vollweizenbrot, Eidotter, Vollmilch, Orangensaft und Äpfeln bestehenden Diät aus dem Lazarett entlassen werden konnte, war doch hoch bedeutsam. Auch war es den Herren interessant, dass in den Behandlungen keinerlei Arzneien gegeben worden waren und dass aus der Diät Fett [*)], Eiweiß, Käse, Fleisch (bis auf ein Kulissenstück. Dr. von Borosini), Weißmehl und Zucker verbannt waren. Es wurde nicht übersehen, dass schon die widersprechendsten Geschichten in der amerikanischen Presse erschienen waren über die Art der Nahrung, die von den Deutschen verzehrt worden sein sollte.

*„Eine eingehende Untersuchung,“* so fügten beide Herren hinzu, *„ hängt von dem Entgegenkommen der deutschen Regierung ab, das heißt davon, ob man uns deutscherseits er-*

[*)]Natürlich hätte man etwas Butter geben können.
Dr. von Borosini.

*laubt, das ganze Material einzusehen und zu studieren. Wir können das Schiff nicht überfallen, und würden dies natürlich auch nicht tun, wenn wir es könnten. Ich zweifle aber nicht daran, dass einer in dieser Richtung seitens unserer Regierung ausgesprochenen Bitte von den Deutschen sofort entsprochen und der Schiffskommandant ermächtigt würde, unserem Experten die Feststellung des Tatbestandes zu ermöglichen.“*

Damals war Amerika noch nicht im Krieg mit Deutschland, aber leider versäumte die Regierung trotzdem, die Tatsache zu prüfen. Als es dann zwischen Amerika und Deutschland zum Krieg kam, haben die gleichen Tatsachen nicht nur die physischen Kräfte unserer Soldaten im Schützengraben unterbunden, sondern sie behinderten auch die schaffende Bevölkerung zu Hause im höchsten Grade.

Jetzt aber gefährden sie besonders unsere zweite Verteidigungslinie, nämlich die Kinder. Der deutsche Hilfskreuzer „Kronprinz Wilhelm“ lehrte uns eine Wahrheit, von der nicht wir, aber vielleicht die Deutschen profitierten, genau wie sie von unseren Unterseebooten und Aeroplanen profitiert haben. [**)] Soweit Amerika, England und Frankreich in Betracht kommen, ist die Episode des „Kronprinz Wilhelm“ bedeutungslos geblieben.

**Gottes Gesetze, die hier so leicht zu ergründen sind, bleiben weiterhin unbeachtet.** [***)]

## 64 Vermindertes Wachstum der Kinder.

Der Bericht des Gesundheitskommissars von New York City vom Januar 1918 zeigt, dass in 1 Monat in Manhattan und Brooklyn 18 000 000 Pfund Früchte und Gemüse verdarben, darunter Ananas, Orangen, Kartoffeln, Zwiebeln, grüne Bohnen, Möhren, gelbe Rüben und so weiter. Daraus geht hervor, dass auch heute noch, ohne dass die Beamten zur Rechenschaft gezogen werden, in Amerika mit Nahrungsmitteln gewüstet wird. (Ist leider auch in Deutschland nicht anders, wofür aus der Zeit während des Krieges und nach seiner Beendigung hunderte von Beispielen zur Verfügung stehen. Dr. von Borosini)

Hier handelt es sich um Nahrung aller Art, die das Volk am bittersten notwendig hatte. Trotzdem geschah das Unglaubliche, man ließ diese Nahrung zu Millionen Pfund zu Grunde gehen, weil niemand da war, der die Katastrophe abwenden konnte, oder wollte. [*)] Es wird höchste Zeit,dass wir von unseren Beamten, hier vor allem von den Hütern der öffentlichen Gesundheit „Verantwortlichkeit“ verlangen, des Staates und des Volkes Wohl soll die erste und einzigste Triebfeder sein. Gelehrtendünkel, persönliche Eitelkeit und Kastengeist sind aber hierzu schlechte Berater

[**)]Leider ist hier der Verfasser allzu optimistisch für uns. Nein, auch wir haben nichts dazu gelernt!.
Dr. von Borosini.

[***)]Ich weiß nicht woran es liegt, manchen denen ich diese neu gefassten Seiten McCanns zu lesen gab, haben es mit Widerwillen gelesen, Warum?.
Andre Uebele

[*)]Man lese die Schauer vollen Beispiele absichtlicher Nahrungsmittelzerstörung durch Schieber und Nahrungswucherer in Deutschland in den Schriften von Germanus Agricola. Wann wird das Gesetz endlich solche Bestien unschädlich machen.
Dr. von Borosini.

In all dem Jagen nach Erfolg und Geld, in allen unseren politischen Reden, dem Feiern von Heldentaten, der Sorge um Handel und Industrie, haben wir fast stets einen Faktor vergessen: Das Kind.

Deutschland mit seiner großen Armee hat auch für die Wohlfahrt seiner heran wachsenden Jugend viel getan. [**)] In Frankreich begann man in Anbetracht des Geburtenrückganges schon im Jahre 1842 die Überwachung der Gesundheit in den Schulen. (Wenn es nicht schon viel zu spät ist. Dr. von Borosini.) Seit 1892 gab es in Frankreich öffentliche Milchverteilungsstätten. (Die hatten wir auch in Deutschland). Frankreich ging sogar noch weiter und brachte ein Gesetz heraus über die Anstellung von werdenden Müttern, auch wurden Stillprämien gewährt, wenn die Mütter ihre Kinder selbst nährten. (Auch hier trifft das in der Anmerkung gesagte zu. Dr. von Borosini)
In Amerika verschlingt das landwirtschaftliche Departement jährlich Millionen Dollars. Aber da wurde mit der Nährmittelindustrie Politik gemacht und mit den Schlachthaus Magnaten, Nährmitteltrusts und deren Agenten paktiert und parlamentiert. Man gab faulen Fabrikanten und Schiebergesellschaften Privilegien und Konzessionen, trotz der vielen hunderten von Berichten, die das Departement heraus gab, ließ man es dort geschehen, dass die Grundfesten der Nahrung des Kindes, aus der es eine Lebenskraft aufstapeln soll, rechts und links immer mehr abbröckelten. [*)] Die staatliche Sicherheit sollte den amerikanischen Kongress, (und auch den deutschen Reichstag. Dr. von Borosini) veranlassen, ähnliche Untersuchungen anzustellen, wie dies durch die Ferderal-Trade-Kommission 1917 – 1918 in Betreff der Schlachthäuser geschah

In Bestätigung des Inhaltes dieses Buches erklärte Dr. Thomas D. Wood, Professor für Körperkultur an der Columbia Universität im Frühjahr 1918, dass der Krieg nicht nur Europa, sondern auch Amerika eine große Verschlechterung des Gesundheitszustandes der Kinder gebracht habe, und zwar in Folge von Unterernährung. Diese Tatsache sei um so bedeu-

[**)] Leider viel zu wenig. Wenn man von privaten Institutionen absieht und von „Scheintaten“ und „Scheinerfolgen“. Man schütze genau wie in Amerika, den Säugling manchmal bis zum Ende des Jahres, was dann mit ihm geschah, war gleichgültig. In Bayern wurden die „Bälger“ dem mindest verlangenden in Kost gegeben. Wer je in die Kinderpflege hineingesehen hat, wird vielleicht vor vielen aufopfernden Menschen den Hut gezogen haben, aber sich kaum wundern, warum Krüppelheime und Tuberkulosen Kinderheime sich füllen, zum Platzen! Das vom Staate vernachlässigte, seinem Schicksal überlassenen Kind von heute ist der Krüppel- oder Tuberkel-Träger von morgen. Sieht man denn nicht ein, dass die über ganz Deutschland ausgebreitete musterhaft arbeitende Tuberkulosefürsorge eine Sisyphusarbeit ist, wenn man nicht die trüben Quellen verstopfen kann, aus denen die Seuche immer wieder Kraft schöpft? Dass dies heute sehr schwer halten wird, weiß ich. Es ist aber auch in der Richtung der Vorbeugung vor dem Krieg so gut wie nichts geschehen. Ich stelle keineswegs in Abrede, dass in einzelnen deutschen Gemeinden viel getan wurde, aber das war nicht die Regel. Der einzige Staat, in dem bis etwa 1912 die Kinderfürsorge bis zum 15 Jahr wirklich meisterhaft war, ist Ungarn gewesen. Und selbst da waren nicht staatlicher Schutz und Fürsorge die Hauptgründe, sondern Machtgelüste der Magyaren. Das beste Kinderschutzgesetz hat Spanien, aber leider nur auf dem Papier. Dr. von Borosini.

[*)] Ist es bei uns andres? Dr. von Borosini.

tungsvoller, weil hierdurch der kindliche Körper im Mark getroffen werde und damit auch der zukünftige Staatsbürger für sein ganzes Leben gezeichnet sei.

Dr. Lukas untersuchte die armen, schlecht genährten Kriegskinder in Belgien, an welche die amerikanische Nächstenliebe hunderte von Schiffsladungen amerikanisches Weißmehl. Oleo Margarine und so weiter geschickt hatte. [**)] Die Verteilung erfolgte durch Mitglieder des Central Relief Komitee. Dr. Lukas fand, dass Tuberkulose und Nervenschwäche (Zuckungen) in solch außerordentlichem Maße zu genommen hatten, dass die Hospitäler und Sanatorien und die eingerichteten Hilfskliniken außer Stande waren, sich aller Fälle anzunehmen. Auch in Frankreich und England, (von den deutschen Verhältnissen ganz zu schweigen) zeigte sich die Unterernährung bedingte Kinder-Tuberkulose in den ersten Kriegsjahren Verdoppelung der Zahlen, später vervierfachten sich die Fälle, selbst die Größe der Kinder in der Wachstumszeit zwischen 12 und 15 Jahren blieb 2-3 cm unter dem Durchschnitt früherer Jahre zurück. [***)] Die älteren Kinder, deren Wachstum beendet war, erlitten nach Dr. S. Josephine Baker durch Unterernährung bedingte furchtbare Verluste ihrer Lebenskraft. [****)]

Die Erhöhung der Löhne ging auch in Amerika mit einer Verminderung der Kaufkraft des Geldes Hand in Hand. Frau Baker erklärt in ihrem Bericht, dass:

*„...unsere Kinder so unterernährt und kraftlos sind wie noch nie zuvor. Es wäre zu viel gesagt, wollte man den Zustand als richtigen Hungerzustand bezeichnen. Es handelt sich vielmehr um fortgesetzte Unterernährung deren Bedeutung in ständiger Verminderung der Widerstandskraft und Seuchenfestigkeit liegt. Solche unterernährten Kinder fallen nicht nur allen Kinderkrankheiten leichter zum Opfer, sie sind auch die ersten, die von der Tuberkulose befallen werden.“*

Weder das Landwirtschaftsdepartement noch die Nahrung-Verwaltung machten auch nur den Versuch, die Zerstörung der Millionen Pfund jener Nahrungsmittel zu verhindern, welche die unterernährten Kinder so bitter nötig gehabt hätten. Theoretisch weiß das Landwirtschaftsdepartement natürlich genau, wie diesen Tragödien abzuhelfen wäre. Die Gleichgültigkeit des amerikanischen Volkes gegenüber solchen Zuständen sollte der Regie-

---

[**)]Genau die gleichen „Nährlosen“ Lebensmittel werden heute von den Quäkern an deutsche und österreichische Kinder, Kranke und Mütter verteilt.

[***)]In Österreich und Deutschland ist die Wachstumshemmung natürlich viel bedeutender, so dass es mir häufig passiert ist, dass ich Kinder um 3 – 4 Jahre jünger beurteilte als sie es waren.
Dr. von Borosini.

[****)]Hierbei ist hervor zu heben, dass die Unterernährung der Kinder in Frankreich und England nicht wie in Deutschland auf tatsächlichen Nahrungsmangel zurück zu führen ist, sondern auf Basen Unterernährung durch falschen Nahrungszusammensetzung, wie sie ja auch bei uns in Deutschland den Gesundheitszustand wesentlich mit verschlimmern half und heute noch hilft. (Siehe mein Ernährungs ABC, I und II Teil) Ich verweise auf die in dieser Hinsicht höchst interessanten Ausführungen in den Schriften von Germanus Agricola. (Verlag von Hugendübel und Piloty & Löhle, beide Firmen in München. Dr. von Borosini.

rung erst recht ein Eingreifen zur Pflicht machen. Es dürfte interessieren, dass in den ersten sechs Monaten von 1915, also zwei Jahre, bevor Amerika in den Krieg eintrat, von 11 000 sich zur amerikanischen Marine meldeten, nur 365 als körperlich tauglich befunden wurden.

Der Bericht des Admiralarztes der Marine für 1916 zeigt 70% Zurückweisungen beim Marinekorps. Von 278 537 sich zwischen 1914 und 1917 zur Armee meldenden mussten 205 281, also beinahe 74% von den Rekrutierungsbüros wegen körperlicher Gebrechen zurückgewiesen werden, die selbst dem nicht medizinisch geschulten Rekrutierungsbeamten in die Augen fielen. Wenn man ein rotes Licht sieht, dann weiß man, dass es ein Gefahrensignal ist und hütet sich vor dem Graben, wir aber sahen in den massenhaften Zurückweisungen kein Gefahrensignal. In dem Rekrutendepot, wo die Leute die strenge ärztliche Untersuchung durch machen mussten, wurden weitere 10 062 zurückgewiesen, so dass im Ganzen 78% heraus kommen. Nach der Ursache fragte kein Mensch.

Heute wissen wir, dass mindestens 10% aller unserer Jungen wegen Unterentwicklung zurückgewiesen wurden, dies ist allen jenen nichts überraschendes, die mit den bei den Schulkindern bestehenden Verhältnissen vertraut sind. Alle diese Zurückgewiesenen, hatten so viel rotes Fleisch und weißes Brot, wie sie nur essen konnten. Sie hatten Maisflocken, Mais stärke, Zwieback, Kuchenmehl, Sirup, entkeimtes Maismehl, polierten Reis, und Patentfrühstücksbreie nach Herzenslust gegessen. Aber es galt dem Landwirtschaftsdepartement und bei der Nahrung-Verwaltung trotzdem als gute Politik, sich nicht ins Geschäft einzumischen und unangenehme Dinge ruhen zu lassen.

Für die Regierung handelte es sich in erster Linie darum, möglichst billige, schön etikettierte, wenn auch zurückgesetzte Nahrung zu erhalten, mochte es selbst unzulängliche Nahrung sein. Dies war zugleich die einfachste Lösung des Ernährungsproblems, wenn auch der leichteste Weg meist nicht der Beste ist. Nach der Politik der Nahrungsverwaltung war die Qualität und Hochwertigkeit der Nahrung Nebensache.
Dagegen war es wichtig, dass die Geschäftsleute auch im Krieg richtig profitierten. Herbert Hoover duldete zwar nicht, dass irgend wer außerhalb des Krieges stand, aber er war auch der Überzeugung, dass ohne Verdienst die ganze Maschinerie des Landes in vierundzwanzig Stunden still stehen würde. Diese Feststellung kam nie an die Öffentlichkeit, man findet sie auf Seite 933 in der Erklärung Herbert C. Hoovers bei den Behandlungen mit dem Komitee der Industriellen im Senat der Union, Donnerstag, den 3. Januar 1918.

Im Angesicht der wirklichen Zustande, die während des Krieges verschwiegen wurden, wird es jetzt höchste Zeit, dass wir der Wahrheit zum Sieg verhelfen. Tonnagen und möglichst große Raumbeanspruchung schön verpackter minderwertiger Nahrungsmittel mögen eine Zeit geduldet werden, wenn aber der Wurm der Basen Unterernährung am Herzen des Staates nagt, dann müssen sie trotz aller heroischen Anstrengungen zu Grunde gehen.

Am 18 Februar 1918 äußerte General Pershing selbst große Besorgnis wegen des schlechten Ernährungszustandes unserer Truppen in Frankreich, er hatte die Jungen immer und immer wieder gefragt, ob sie genug zu essen hätten. Damals wusste man noch nicht in Amerika, dass unter den französischen und englischen Truppen eine „Epidemie“ ausgebrochen war,

die man Kriegs-Nephritis (unser Hungerödem) nannte, und unter der auch die Truppen der Zentralmächte zu leiden hatten. Im April 1917 wurde von der kanadischen medizinischen Gesellschaft über die Ausbreitung der Kriegs-Nephritis unter den Truppen berichtet und erklärt, dass die Krankheit sorgfältig in den Truppenhospitälern der Front studiert werde. [1) ] Im „Bulletin et Memoires de la Socie'te' Medicale des Hopitaux“, Paris, Jahrgang 1916 veröffentlichte Dufor, Giroux und Qurrin Berichte über Kriegs-Nephritis, welche sich mit den Befunden Rudolfs vom kanadischen Hospitaldienst in Frankreich ziemlich deckten.

Die medizinischen Beobachter erklärten, die Krankheit sei auf einseitige Diät zurück zu führen, und stehe namentlich im Zusammenhang mit vor wiegendem Fleischgenuss. [2)] Als bedeutungsvollstes Symptom der Erkrankung kann das Ödem (Beinschwellung) angenommen werden, das auf Milchdiät zurückgeht. Ferner zeigen sich heftiges Erbrechen, fürchterliche Kopfschmerzen, Ohren sausen, Atembeschwerden und erhöhter Blutdruck. Diese Symptome sind identisch mit jenen die wir bei den Giftmannschaften gesehen haben.

Sofort nach Ausbruch des Krieges im Jahre 1914 wurde ich vom belgischen Hilfsausschuss zu einer Besprechung aufgefordert und gebeten, jene Nährmittel anzugeben, die beschafft und der Bevölkerung zu gesandt werden sollten.
Ich stellte den Herren alle Tatsachen vor, die sich auf die Gefahren der Weißmehldiät bezogen, und die ja damals schon von einzelnen Behörden anerkannt waren. Meine Ratschläge ergaben sich hieraus von selbst. **Sie wurden nicht befolgt!**

**Warum wurden sie nicht befolgt?**
**Warum werden sie auch heute nicht befolgt?**
Das Weißbrot hat die belgischen Kinder nicht retten können, es hat auch die Kinder Frankreichs und England nicht gerettet, ebenso wenig wie die Kinder Amerikas. [1)] Die Regierun-

---

[1)]Leider ist mir augenblicklich kein Material von deutscher Seite zugänglich, wo die Krankheit nicht minder sorgfältig beobachtet worden ist. Doch es ist bei uns in den ersten Kriegsjahren sicherlich auch nicht anders gewesen. War doch den Soldaten schon im Frieden eingetrichtert worden, dass nur gehöriger Fleischgenuss „Kraft“ geben könne. Man macht sich keinen Begriff, wie 1914 und 1915 in Fleisch gewüstet worden ist, und zwar mit Zustimmung der „Berufenen“. Alle Eingaben zur Einführung einer richtigen Ernährung, welche die medizinisch biologische Gesellschaft ab 1915 an die maßgebende Stellen sandten, bleiben ohne Erfolg. Dr. von Borosini.

[2)]Tausende von Offizieren und Mannschaften sind in Folge von Übersäuerung zusammen gebrochen. Um das zu begreifen, braucht man nur das Lehrbuch der Hygiene von Kirchner aufzuschlagen, nach welchem die Soldaten (in den ersten Kriegsjahren wenigstens) verpflegt werden mussten. Hinter der Front konnte sich der Soldat aber noch außerdem Fleisch kaufen.
Dr. von Borosini.

[1)]In Deutschland, Österreich, Holland, der Schweiz und so weiter, existiert der Weißmehlwahn genau in der gleichen Weise. Selbst die höchsten Autoritäten sind ihm unterworfen, Zufällig kommt ein deutsches Zeitungsblatt in meine Hände mit folgender, hier bedeutsamer Mitteilung:

Die Münchner Ernährungskonferenz. München, 21. Februar 1921.
Auf der Konferenz der Ernährungsminister ergab sich bezüglich der Bewirtschaftung des Getreides für das nächste Wirtschaftsjahr eine vollständige Übereinstimmung darin, dass für die freie Wirtschaft beim Getreide die Zeit noch nicht gekommen sei, dass vielmehr die öffentliche

gen der Vereinigten Staaten, Frankreichs und England waren noch nicht im Besitz von Daten, die beweisen, dass Vollgetreide Substanzen enthält, die im raffinierten Mehl nicht mehr enthalten sind. Deshalb muss man die Kriegs-Nephritis auf wissenschaftliche Unkenntnis und unbelehrbares Vorurteil zurück führen, auf einen Zustand der Verdunkelung dieser häufigen Wurzel menschlichen Jammers und Elends. Tausende von Dollars wurden von unserer Regierung ausgegeben, um alle diese Krankheit betreffenden Tatsachen zusammen zu tragen. Die Berichte darüber füllen die Archive des öffentlichen Gesundheitsdienstes der Union in Washington.

Aber Nutzen hat weder das Landwirtschaftsdepartement noch die Nahrung-Verwaltung, noch die Armee-Intendatur, welcher die Truppenverpflegung unterstand, daraus gezogen. Wir wissen dass die Patentmehlfabrikanten alle Hebel in Bewegung setzen, um das Landwirtschaftsdepartement und die Nahrung-Verwaltung davon abzuhalten, in die Weißmehlherstellung einzugreifen, wobei sie schamhafter Weise betonten, dass ihr raffiniertes Mehl alle jene Produkte enthielt, die zur menschlichen Nahrung notwendig wären. Es seien nur die für die menschliche Ernährung unnützen oder gar schädlichen Substanzen des Getreidekorns entfernt. (Siehe Anmerkung auf voriger Seite.)

---

Bewirtschaftung des Getreides nicht entbehrt werden könne. Als die geeignetste Form hierfür sah die weitaus überwiegende Mehrheit der Versammlung das Umlageverfahren an. Über die Einzelheiten bei der Durchführung des Verfahrens wird ein Ausschuss Vorschläge ausarbeiten, die der Konferenz morgen vorgelegt werden sollen. Der Reichsminister gab Kenntnis davon, dass vom 16. März an die Qualität des Kochmehls verbessert werde, in dem es von da ab nunmehr zu 60 von Hundert aus gemahlen werden soll.

Da kann man nur wünschen, dass der Ernährungsminister dieses Buch recht bald zu Gesicht bekommt. Das deutsche Volk, vor allem die Kinder sind am Ende ihrer Kräfte. Gnade uns Gott, wenn wir nun auch wieder Weißmehl essen. Wie nahe gerückt diese „amerikanische Gefahr" ist, ergibt ein zweiter hier abgedruckter Zeitungsausschnitt vom fast gleichen Tage.

Neue Verhandlungen zwischen deutschen und amerikanischen Bäckerorganisationen.
Berlin, 18 Februar 1921. (eigener Draht)

Dieser Tage sind die früher bereits angekündigten Beziehungen zwischen deutschen und amerikanischen Bäckerorganisationen wegen der privaten Einfuhr von Mehl und Getreide nach Deutschland wieder aufgenommen wurden. Es sollen ferner Besprechungen zwischen Vertretern des Bäckereisgewerbes und des Reichswirtschaftsrates in dieser Angelegenheit stattfinden. Man hofft zu einer Einigung in der Weise zu kommen, dass private Organisationen Hand in Hand mit den Reichseinkaufsstellen arbeiten, um die früher von der Regierung nicht genehmigte Einfuhr jetzt zu ermöglichen. Eine Kommission amerikanischer Bäcker soll nächsten Monat eine Anzahl deutscher Großstädte besuchen. Aus diesen Meldungen darf jedoch noch nicht geschlossen werden, dass von Regierungsseite beabsichtigt sei, die Zwangswirtschaft auf dem Gebiete der Brot- und Getreideversorgung aufzuheben.

Die Folgen dieser verkehrten Ernährungspolitik zeigen sich schon in dem erneuten Auftreten von Skorbut in Deutschland. Ragnar Berg.
Mc Cann Kultursiechtum.

Wenn die Müller wirklich glauben, dass die ausgeschiedenen Substanzen für die menschliche Ernährung wertlos sind, warum kündigen sie diese dann so eifrig selbst in allen medizinischen Fachblättern an. Dort figurieren diese Abfallprodukte als „ausgezeichnet“ und „durchaus unentbehrlich“ für die menschliche Gesundheit und bringen den Fabrikanten als reine, dem Abnehmer gestohlene Nebenprodukte, in schöner Aufmachung nochmals Millionen Gewinne!.

**65 Donald B. Mc. Millans Nahrung.**

Wir dürfen uns aber nicht wundern, wenn im März 1918 von der Front in Frankreich ein Telegramm der „Associated Preß“ in der Union verbreitet wurde, etwa mit dem Wortlaut: Für einige Zeit hätten sich unsere Truppen leider mit Schwarzbrot behelfen müssen; aber jetzt bekämen sie endlich wieder reichlich reines kräftigendes Weißbrot! Die geschäftliche Propaganda, die in Amerika für das Weißbrot getrieben wird, hatte unsere Offiziere glauben machen wollen, dass Weißbrot kräftigend sei. Sie hatten keine Ahnung davon, dass aus weißem gebleichten Mehl hergestelltes Brot eine große Hilfe für den Feind bedeuten konnte.

Sei hatten niemals von den Erfahrungen gehört, die Donald B. Mc Millan, der Führer der Croaker-Land-Expedition von 1913 bis 1917 gemacht hatte. Sie wussten auch nichts von den ähnlichen Erfahrungen, die Roald Amundsen, der Leiter der norwegischen Antarktischen Expedition im Fram von 1910 bis 1912 machte. Die Fram-Mannschaft bekam kein Stück Weißbrot zu sehen, und nicht ein Mann war nur eine Stunde krank, obwohl die Expedition zwei Jahre hindurch große Strapazen durchmachte. Die Fram-Diät bestand aus: Permikan, der hauptsächlich aus Hafermehl, entwässerten Gemüsen und viel Fett nebst geringen Mengen getrockneten Hackfleisches und Vollhaferzwieback (aus Hafermehl und Milchpulver) hergestellt war.

Am 6. Dezember 1917 empfing mich Donald B. Mc Millan in seinem Büro im amerikanischen Museum für Naturwissenschaften in New York und erzählte mir ausführlich über seine diätischen Erfahrungen, deren Bedeutung für die Welt eine kolossale ist.

*„Vier Jahre hindurch von Vollweizenzwieback, Vollweizenbrot, Schokolade, entwässerten Gemüsen und Früchten leben,“* so sagte er, *„kann man doch wohl aus ausgiebigen Versuch zur Beurteilung jener Nahrungsmittel ansehen. Gerade dieser Versuch aber hat mich zu der Überzeugung gebracht, dass ich bis in die Puppen, selbst in der arktischen Region, von solcher Nahrung leben könnte. Meine eigenen Erfahrungen haben den Beweis geliefert, dass ich recht hatte, wenn ich diese Diät als ideal für alle Forschungs- und andere, auch militärische Expeditionen ansah.“* [*)]

Obgleich die über 4 Jahre dauernde arktische Expedition die größten Anforderungen an seine Kräfte gestellt hatte, schien Mc Millan unverändert. Er war in der ganzen Zeit nicht ein-

[*)]Ich verweise auf meine Vorschläge in Betreff der Änderung der „eisernen Ration“ der deutschen Soldaten vor dem Krieg in meinem Ernährungs ABC I Teil.
Dr. von Borosini.

mal krank und hatte weder an Gewicht, noch an Gesundheit und Kraft verloren. Was aber für uns die Hauptsache ist, er betonte, dass ihm und seinen Leuten diese Anstrengungen und Strapazen erfolgreich durchzuhalten nur dadurch möglich wurde, dass sie nichts mit dem „kraftvollen" aus gebleichtem Weißmehl hergestellten Weißbrot zu tun gehabt hatten.

Mc Millan segelte am 5. Juli 1913 von Brooklyn auf seinem vom Schicksal verfolgtem Dampfer Diana ab. Einmal während seiner vierjährigen Abwesenheit hatte man ihn ganz aufgegeben. Bei seiner Rückkehr aber hat er der Welt Früchte seiner Arbeit mit Heim gebracht, von solch unendlichem Werte, dass man nur hoffen kann, die Welt werde sie nicht zurückweisen.

Ich gebe hier Mc Millan's eigene Worte wieder, die von der aus 7 Mann bestehenden Expedition wirklich volle 4 Jahre in der Polarregion blieben. Ich glaube daher, dass wir einen Ernährungsversuch von solcher Dauer gemacht haben, wie noch kein anderer Mensch, dessen Erfahrungen nieder geschrieben wurden.

*„Eckblaw, der im Jahre 1916 mit dänischen Beamten nach Süd Grönland zurückkehrte, und Small aßen solange Schiffszwieback, bis unser Vorrat davon erschöpft war, worauf sie sich an die Hundekuchen machten, die aber weniger gute Bestandteile enthielten, zum Beispiel auch Pferdefleisch. Aber auch die Hundebiskuits schienen ihnen gut zu bekommen. (Die „Bennet Hundebiskuits sind aus Fleisch und Vollweizen gemacht) Die Eskimos, jung und alt, essen mit Vorliebe Hundezwieback, sie essen auch gerne Vollweizenzwieback. Als wir nach Hause fuhren, überließen wir ihnen zur allgemeinen freudigen Überraschung dreihundert Pfund Vollweizenbiskuits, die wir noch übrig hatten. Ich aß nie etwas anderes als Vollweizenzwieback, der allerdings nach dem ersten Jahre sehr hart geworden war und dadurch zum Kauen etwas unangenehm wurde. Die Zwiebacks waren eigens für uns gebacken worden, weil sie eine natürliche Neigung haben, mit der Zeit weich und krümelig zu werden. Unser Koch fand bald heraus, wie er der großen Härte abhelfen konnte. Er zerschlug den Zwieback in einem Leinwandsack mit dem Hammer zu Pulver, dann fügte er etwas Mehl hinzu und machte ein appetitliches Brot daraus."*

*„In den ganzen 4 Jahren habe ich keine Magen- oder Darmstörung gehabt, ich schreibe dies dem Vollweizen zu. Als ich 1909 mit Peary auf seiner Nordpolexpedition war, hatten wir alle unter Darmblutungen zu leiden. Peary glaubte an die Kraft des Fleisches. Es stand bei der Ausrüstung an erster Stelle. Außerdem hatten wir damals Speck, Rosinen, Tee, Schiffszwieback (aus Weißmehl) und kondensierte Milch mit, und zwar in folgenden Mengen: 10 000 Pfund Weißmehl, 1 000 Pfund Kaffee, 800 Pfund Tee, 10 000 Pfund Zucker, 7 000 Pfund Speck, 10 000 Pfund Weißmehlbiskuits, 100 Kisten kondensierte Milch, 30 000 Pfund Pemikan und 3 000 Pfund getrockneten Fisch."*

*„Ich nahm mit mir: 5 000 Pfund Vollweizenzwieback, 2 000 Pfund Vollweizenmehl, 1 080 Pfund entwässertes Gemüse (= 10 000 Pfund frischem Gemüse entsprechend) darunter Kartoffeln, Rhabarber, Rüben, Spinat und Zwiebeln, 12 Kisten ausgesuchte entwässerte Suppen, 19 Lattenkörbe mit Saubohnen, 12 Körbe mit kleinen Bohnen, 150 Pfund schottische grüne Erbsen, 200 Pfund gelbe Erbsen, 1 000 Pfund getrocknete Äpfel und Aprikosen, 608 Pfund getrocknete Pflaumen, 300 Pfund Rosinen, 900 Pfund Schokolade*

*(süße und bittere), 1 000 Pfund Braunzucker, 42 Kisten mit Büchsenbohnen (Bostoner Bohnen), Nüsse, Datteln, Feigen, Limonensaft (Zitronensaft), Traubensaft (unvergoren) und eine kleine Auswahl von eingemachten Pfirsichen, Birnen, Preiselbeeren, Äpfeln, Pflaumen, grünen Mais, Erbsen, Tomaten und Fruchtmus.“*

Schon ein oberflächlicher Vergleich zwischen den Nahrungsmitteln, die Peary mitnahm und deren üble Folgen auf die Gesundheit der Expeditionsteilnehmer, und jener Nahrung, die Mc Millan mitnahm, und deren gesundheitliche Vorteile für ihn und seine Leute, ist in die Augen springend. Pearys Vorräte enthielten mit Ausnahme der Rosinen, die in seinem Pemikan waren, völlig ungesund Basen bildende Elemente oder Nährsalze und Vitamine, die ja so unendlich wichtig für Gesundheit, Kraft und Ausdauer sind. Mc Millan's scharfe Urteilskraft in Bezug auf Diät war ihm bei den Beobachtungen auf Pearys unglücklicher Expedition zustatten gekommen und hatte ihn dazu geführt, Prearys Fehler bei seiner arktischen Expedition zu vermeiden. Dies war ihm in so vollkommener Weise geglückt, dass man hätte erwarten sollen, die Armee und Marine würden sich die Resultate sofort zu nütze machen.

Von Mc Millan's neuartigen Erfahrungen ist besonders die folgende hoch bedeutsam:

*„Wir waren alle von dem prachtvollen Aroma und dem ausgezeichneten Geschmack der entwässerten Gemüse und Früchte überrascht. Auch die Bostonbohnen, (ähnlich wie Saubohnen zubereitet und reich an Alkalien) aßen wir immer besonders gern.“* [*)]

Viele Forscher, zum Beispiel Krause im Jahre 1853 und Scott und Shackelton 1902, sind zusammengebrochen, weil sie jene Nahrungsmittel außer Acht gelassen hatten, welche diese Lebensnotwendigen Stoffe enthalten. Sie ließen sich von dem Wahn betören, dass frisches Fleisch das beste Mittel gegen Skorbut sei. (Ebenfalls gegen die nah verwandte Acidosis, Beriberi, Pellagra, Neuritis, Gefängnisödem, pernizöse Anämie und so weiter irrtümlicher Weise angewendet Skorbut ist aber nur ein Symptom von an Lebensstoffen verarmten und entmineralisierten Blut, und beruht auf einseitiger Einname Säure bildender Nahrung, besonders von Weißmehl, Fleisch und Zucker und auf Mangel an Vitaminen und Ergänzungsstoffen.

Skorbut oder die ihm verwandten Krankheiten entstehen immer, wenn das Blut seiner Kalk-, Natron- und Kalisalze beraubt worden ist. Diese Gesundheitsstörung wird von den Forscherexpeditionen außerordentlich gefürchtet, obwohl sie eine typische auf einseitiger Ernährung beruhende Krankheit und mit Beriberi und Pellagra ziemlich identisch ist.

Zu Hause fürchtet sich kein Mensch vor diesen Krankheiten. [*)]

Dr. Kanes Vorräte bestanden, obwohl er sie mit seinen, der damaligen Zeit entsprechenden

[*)]Irrtum! Die Bohnen enthalten im Gegenteil viel zu wenig Alkalien. Aber sie sind reich an dem Skorbut verhindernden Ergänzungsstoff „C“!
Ragnar Berg.

[*)]In Deutschland hätten wir doch allen Anlass zur Besorgnis, denn hier mehren sich die Skorbutfälle von Tag zu Tag. Ragnar Berg.

ärztlichen Ansichten hatte selbst aussuchen können, aus Permikan, Zwieback, pikled cabbage (Essigkohl) und einer geringen Menge amerikanischen getrockneten Obstes und Gemüses, die aber natürlich sehr bald aufgebraucht waren. Hätten die Gemüse gereicht, wären seine Leute gerettet worden. Nach ihrem Niederbruch lebte die Mannschaft von Schiffszwieback (dem aber dummer Weise die Kleie fehlte), gekochtem Dörrobst, Tee, Kaffee, Zucker und kleinen Portionen Kartoffeln und Fett.

Vollweizen hätte bald das Lächeln auf die bleichen Gesichter gezaubert, aber Dr. Kane hatte nie von solchem gehört, obwohl Dr. Sylvester Graham versucht hatte, Vollweizen bekannt zu machen. Als ihre Vorräte spärlicher wurden, gingen die Mannschaften Kane's zum Genuss von frischem Fleisch über, das ja in der Polarregion leicht zu erlangen ist. Aber Fleisch konnte ihnen, wie wir wissen, keine Rettung bringen. Bald stellte sich totale Muskelschwäche ein, wie wir sie ja auch an Hühnern, Meerschweinchen, weißen Mäusen und bei jenen „Giftmannschaften" sahen, von denen wir eingehend gesprochen haben; Symptome, die sich bei allen Geschöpfen einstellen, wenn man sie ausschließlich mit Weißmehl und Fleisch füttert.

Bei der geringsten Gelegenheit bekamen die Leute heftiges Nasen bluten, ihr Blut hatte eben die Kraft der Blutgerinnung verloren, was immer dann geschieht, wenn dem Blut sein Kalk geraubt wird. Mc Millan aber profitierte von seinem genauen Studium früherer Expeditionen und sah darauf, dass seine Vorräte reich an Nährsalzen waren, die in der Nahrung der Kulturmenschheit zumeist fehlen.

Auch Shackleton kommt in seinem Buch: *„Das Herz der Antarktis."* auf diese Dinge zusprechen, er sagt darüber:

*„Hauptsache ist, dass die Nahrung wirklich nährend und gesund ist. Einstmals sah man den Skorbut als eine Krankheit an, der niemand entgehen konnte, der längere Zeit in der Polarregion weilte. Selbst die Discovery Expedition von 1902 bis 1904 litt in der Antarktis schwer unter Skorbut. Wir aber haben auf unserer ganzen Reise von 1907 bis 1909 nicht einen einzigen Fall von Krankheit gehabt, weil wir fast vollständig von Vollkorn-Weizenzwieback, entwässerten Früchten und Gemüsen, Erbsen, Linsen und Saubohnen gelebt haben."*

*„Wir hatten getrocknete Pflaumen, Pfirsiche, Aprikosen, Rosinen, Zwiebeln, Rosenkohl, Blumenkohl, Sellerie, Spinat, Petersilie, Minze, Rhabarber Pilze und Artischocken mit, und zwar von allem 3 800 Pfund. Außerdem 2 240 Pfund Vollweizenzwieback."*

Anton Fiala, der Chef der Ziegler-Polar-Expedition von 1903 bis 1905 sagt in seinem Buch: *„Der Kampf mit dem Polareis." „…Grants Bemerkung, dass eine Armee auf ihrem Magen marschiere, ist heute der rote Faden, der durch alle militärischen Lehrbücher geht."*

Fialas Erfahrungen bestätigen nur die Wahrheiten, welche durch die Polarforscher in Bezug auf Verpflegung zusammen getragen wurden. Aber wann wird der Tag kommen, an dem

man von dieser Weisheit sowohl für die Armen, als auch für friedliche Bürger und deren Kinder, daraus praktischen Gebrauch machen wird?

Mc Millan erzählte, dass er 5 Fässer mit Corned-Beef mit hatte, aber nicht ein Bissen wurde davon angerührt. Bei Heißhunger Tags über, vertrieb sich die Mannschaft durch kauen von Vollweizenkörnern, [*)] die sie stets in der Tasche hatten. Ab und zu kauten sie auch an einem Stück harten Schiffszwieback oder aßen ein wenig bittere Schokolade.

*„Als ich Peary auf seiner Nordpolreise begleitete,“* so erzählte Mc Millan, *„fanden wir heraus, dass er von einem Chicagoer Schlachthaus hergestellte Pemikan viel Sand und Schmutz enthielt, so dass wir ihn gar nicht essen konnten. Als ich nach dem Norden ging, sorgte ich dafür, dass mein Pemikan anderer Art war.“*

Beim schreiben dieser Zeilen steht vor mir eine 6 Pfund Dose Pemikan, den Mc Millan von seiner Expedition nach dem hohen Norden wieder mit Heim gebracht hatte.

Diese Erfahrungen Mc Millan's waren auch für Francis J. Heney bedeutungsvoll, der sich durch seine rücksichtslose Untersuchungen der Schlachthausverbrechen 1917 bis 1918 den Dank des amerikanischen Volkes verdient hatte.

---

[*)]Hier hat sich Mc. Millan auf seiner Expedition auch, wie wir sehen, die Lehren Horace Fletscher's zu Nutze gemacht. (Siehe die „Eßsucht und ihre Bekämpfung.“)
Dr. von Borosini

# V
# Große Verwirrung in Kliniken und Hörsälen.

## 66. Übersehen des Alltäglichen.

Ich habe die Ergebnisse einer großen Anzahl Forscher, die unabhängig von einander arbeiteten, durch studiert. Alle Bemühungen aber, die wissenschaftlichen Theorien mit den so überaus einfachen und auf der Hand liegenden Tatsachen in Einklang zu bringen, enden stets in Verwirrung. Dieses Chaos, denn ein solches ist es tatsächlich, brütet so wohl in den höchsten Kreisen als auch unter dem Volke und ist hauptsächlich die Folge des materialistischen Geistes des zwanzigsten Jahrhunderts, der sich jetzt, gottlob, zu ändern beginnt.

Man findet so häufig, dass Gelehrte in blinder Überschätzung wissenschaftlichen Fortschritts sich auf einer solchen Höhe der Zivilisation fühlen, dass sie an den einfachsten Dingen vorbei sehen. (Ich erinnere an die Kritik in den „Dresdner Nachrichten".) [*)] Sie vergessen dass ein Hühnerei in China in Bezug auf physikalische und chemische Eigenschaften identisch ist mit einem solchen aus Texas oder Hinter-Pommern, oder wenn sie die Tatsache zugeben, geschieht dies mit einem endlosen Gelehrten-Wortschwall.

Diese Herren vergessen, dass das Aroma einer Erdbeere oder eines Pfirsichs heute das gleiche ist, wie vor 1 000 Jahren; Dass das Samenkorn stets der Mutterpflanze gleicht, dass aus einer Eichel immer nur ein Eichenbaum werden kann. Sie übersehen dass Kuhmilch aus Oberbayern physiologisch gleich ist mit jener aus Holstein, und dass Milch einer gesunden Mutter stets von gleicher Zusammensetzung ist, sei sie von einer Eskimo-Frau oder einem Weib von den Philippinen, aus Spanien, der Türkei oder Deutschland. Es entging den Gelehrten, dass die erste Nahrung eines jeden Menschen die Vormilch ist, und dass jedes normale Kind in seinen drei ersten Lebenstagen keiner anderen Nahrung bedarf.

Auch darüber, dass die zweite Nahrung, mit der sich das Kind ein ganzes Jahr begnügt, naturgesetzlich ist, haben sie nicht weiter nachgedacht. In ihrem Materialismus durften sie nicht einräumen, dass das Erscheinen erst der Vormilch und dann der Milch, jedes zu ganz bestimmter Zeit, ohne zu tun von Mutter und Kind, Ausdruck eines Ehrfurcht gebietenden Naturgeschehens ist. So konnten sie auch nicht begreifen, dass, wenn die Nahrung des Säuglings in den ersten 3 Tagen und im ersten Jahr sich streng gesetzmäßig zusammensetzt, für das kleine Menschenkind seit Hunderttausenden von Jahren festgelegt und nach ganz bestimmten Gesichtspunkten vorbereitet ist, wir auch andere ähnliche seit Urzeiten feststehende Gesetze in Bezug auf die Zusammensetzung der Nahrung des Menschen von zwei Jahren, von zehn Jahren oder von fünfzig Jahren, anzunehmen berechtigt sind.

---

[*)]Pythagoras: Der schwierigste Weg ist immer den Einfachsten zu finden.

Solche Ansinnen wurden von ihnen als Wunderglauben belächelt, weil ihnen gar nicht bei kam, dass die Kräuter und ihr Samen, von denen in der Genesis die Rede ist, dem Ausdruck eines Gesetzes entsprechen, und dass diese von Menschen unverändert, unraffiniert entgegen genommen werden sollten, wie auch das Kolostrum (Vormilch) und die Muttermilch (zweite Milch) Man sollte nur einmal einem Kinderspezialisten mit dem Gedanken kommen, die Muttermilch von der Brust weg zu raffinieren, da würde man schön auflaufen. Er weiß genau, dass, wo die Naturgesetze nicht durch Menschenwitz oder Unverstand vergewaltigt worden sind, die Milch der gesunden Mutter gerade so, wie sie von den Milchdrüsen geliefert wird, diejenige Nahrung ist, mit der das Kind am besten gedeiht.

Wenn man eine solche Milch chemisch untersucht, wird der Grund dieser Tatsache klar. Die Muttermilch hat eine ganz bestimmte, feststehende Zusammensetzung, und auf dieser Kenntnis beruht das Bestreben der Menschen, im Notfall die nächstbeste Nahrung für das Kind, nämlich die Kuhmilch, der Menschenmilch möglichst ähnlich zu machen; Denn es besteht ein großer Unterschied zwischen beiden im Gehalt an Protein, Fett, Zucker und Mineralsalzen. Man trachtete diesen Unterschied auszugleichen, um die Tiermilch den Erfordernissen des Kindes nach Möglichkeit anzupassen. Diese offenkundigen Vorgänge, die kaum jemals die ernste Beachtung der Wissenschaft auf sich gezogen und noch nie von einem Dichter besungen worden sind, werden von den Materialisten nicht als Zeichen eines Ehrfurcht gebietenden, wunderbar geordneten und mit heiliger Strenge durchgeführten Schöpfungswillen zur Aufrechterhaltung des Lebens und der Gesundheit auf diesem Planeten angesehen.

Die Wissenschaft untersucht nie das Ganze, sondern immer nur Teile des Ganzen. Deshalb kommt sie auch meist nicht zu der Einsicht, dass irgendwelche für witzige Abweichung einem Bruch der Naturgesetze gleich kommt, und sich hieraus physiologische Unordnung, also Krankheit, ergeben muss.

***„Brecht das Gesetz, wenn ihr es fertig bringt.*** *“* so lautet der Rat der Wissenschaft. **„Brecht es lieber nicht!“** lehrt die Prophylaxe (Gesundheitspflege).

Des Menschen Unvermögen, den Naturgesetzen nach zu leben, ist an der ganzen Verwirrung, an dem Jammer und Elend schuld, die er an Körper und Seele zu erdulden hat. Tritt uns nicht Wirrnis und Unglück allen halben entgegen? Je materialistischer ein Volk, um so energischer betritt es den Pfad des Luxus, desto weiter entfernt es sich aber auch von der Natur. Der Mensch bezahlt für die Missachtung der Naturgesetze einen hohen Preis durch schmerzvolle Krankheit und vorzeitigen Tod. Es ist ein Hohn der modernen Zivilisation, dass wir gerade unter den Gelehrten und den Ärzten die meisten Opfer dieser Verwirrung finden, worüber wir noch sprechen werden.

## 67 Hutchinsons Teelöffel.

Trotz der Ausbreitung von Patent-Medizinen, Kopfschmerzpulvern, Nervenmittel, Verstopfung- und Entfettungskuren, blutbildenden Mitteln und der Tausende von anderen selbst verordneten Dosen und Döschen, wird auch heute noch von vielen „populären“ Autoritäten

dem Weißbrot Lob gesungen, obwohl jene größeren oder kleineren Leiden eben durch solche „denaturierte Nahrung“ bedingt werden. In einem in den Vereinigten Staaten gelesenen Artikel, der ursprünglich im „American Magazin“ unter der Überschrift „Der rote Faden in der Ernährung“ erschien, sagte Dr. Wood Hutchinson folgendes:

*„Das weiseste vom weißen Brot erwies sich nicht nur als viel appetitlicher, es war auch Gramm für Gramm und Preis gegen Pries gerechnet unendlich viel nahrhafter und gesünder, als irgend ein braunes schwarzes Brot.“*
*„Es ist wohl richtig, dass Patentmehl den gelblichen nahrhaften Keim des Weizenkorns nicht enthält, in welchem sich geringe Mengen Fett und Phosphor befinden, die dem Mehl dann fehlen. Als man sich aber einmal die Mühe nahm, das Gewicht jener Fettsubstanz und des Phosphors festzustellen, erwies sich dieses als so gering, dass ein Teelöffel Ei, ein Bissen Fleisch oder Fisch oder ein Teelöffel Milch den Verlust mehr als ausgleichen würde, der in einem ganzen Pfund Brot festzustellen wäre.“*

Der Irrtum von Dr. Hutchinson's Evangelium ist ein Rechenexempel!

Ein Pfund Vollweizenmehl enthält ungefähr 250 Gramm Vollweizenmehl. In dem Vollweizenmehl beträgt die Gesamtmenge nicht von Fett oder Phosphor allein, sondern von Fett, Phosphor, Natrium, Kali und Magnesium, Mangan, Calcium, Silizium, Schwefel, Jod, Eisen und anderen Stoffen unbekannter Natur etwa 2% des ganzen Korns. 250 Gramm Vollweizen sind so viel wie 3 500 Weizenkörner und von dieser Menge bestehen also 2 % oder 70 Körner aus jenen Mineralsubstanzen.

Hutchinson sagt nun, diese gleiche Menge sei in einem Teelöffel Ei, einem Bissen Fleisch oder Fisch oder einem Teelöffel Milch enthalten. Auf die 250 Gramm Patentmehl in einem Pfund Weißbrot kommen ebenfalls 3 500 Weizenkörner. Von dieser Menge jedoch ist nicht einmal 1% oder 18 Körner Mineralsalz haltig. Der Unterschied zwischen 70 Körner im Vollweizenbrot und 18 Körner des Weißbrotes beträgt also 52 Körner. Diese 52 Körner Mineralsubstanz fänden sich nach Hutchinson's Erklärung in einem Teelöffel Ei oder Milch *„...welcher deshalb den im Weißbrot festgestellten Verlust mehr als Ausgleicht!“* Das ist natürlich Unsinn. Im modernsten Mahl verfahren gehen dem Getreide mindestens vier Mineralsubstanzen völlig verloren, während die meisten nur noch in Spuren vertreten sind. Wir wollen einmal sehen, wie diese Substanzen durch einen Teelöffel Ei ersetzt werden können. 250 Gramm Ei wiegen soviel wie 3 500 Körner. Hiervon bestehen aber nur 18 Körner aus Mineralsalzen. Um eine Menge von 52 Körnern auszugleichen, müssten Eier in einer 52 Körner entsprechenden Menge genossen werden.

250 Gramm Ei-Substanz entsprechen, wie wir sahen, 18 Körner Mineralsubstanz. 30 Gramm Ei entsprechen also etwa 2 Körner Mineralsubstanz. Um nun 52 Körner Mineralsubstanz zu entsprechen, müssten wir danach etwa zwei Dutzend Eier haben. Das ist aber ein „kleiner“ Unterschied von dem Teelöffel Ei von Dr. Hutchinson.

Auch den Teelöffel voll Milch von Dr. Hutchinson wollen wir etwas näher betrachten. Ein halber Liter Milch wiegt so viel wie 3 500 Körner. Da 0,7% der Milch aus den beschriebe-

nen Mineralsubstanzen besteht, so sind also in dem halben Liter Milch 24 von den fehlenden 52 Körner enthalten.. Um demnach diese ganze Menge fehlender Mineralsalze zu ersetzen, müsste mehr als ein Liter Milch genossen werden. Das ist aber etwa 300 Mal mehr, als der berühmte Teelöffel Milch von Dr. Hutchinson!

Über den Bissen Fleisch braucht nicht viel gesagt zu werden, die Madeira Mamore Giftmannschaft hatte viel Weißbrot, aber kein Fleisch, die Mannschaft des „Kronprinz Wilhelm" hingegen hatte nicht nur genug Weißbrot, sondern auch Fleisch, soviel sie essen wollten, die Ereignisse waren in beiden Fällen die Gleichen. Weder die Abwesenheit des Fleisches noch dessen Vorhandensein verminderte oder vermehrte den Nährwert des verzehrten Brotes. Wäre das Brot schwarz, braun oder grau gewesen, dann hätte es keinerlei Zugabe eines solchen Teelöffels Ei und Milch oder eines Bissen Fleisches und Fisch bedurft, von deren wirklicher Größe wir uns nun überzeugt haben.

Dies ist nur ein Beispiel der bei „Gelehrten" häufig bestehenden Verwirrung. [*)]
Wir werden sogleich ein zweites untersuchen.

## 68 Eigentümliche Schlüsse von Lusk.

In welch auffallender Weise rein spekulative Theorien in Bezug auf Kohlenhydrate, Proteine, Fette und Kalorien mit den wirklichen Tatsachen im Widerspruch stehen, zeigte sich auf der Jahresversammlung der New Yorker Akademie der Medizin am 20 November 1913, auf der Graham Lusk, der auch in der deutschen Gelehrtenwelt einen Ruf geniest, folgende Ausführungen machte:

*„Der Körper braucht unbedingt ständigen Ersatz seines Proteinvorrates. In dieser Hinsicht besitzen Fleisch-, Fisch-, Eier- und Milch-Proteine einen viel höheren Wert als Brot, Bohnen oder Mais. Die Proteine von Reis und Kartoffeln nehmen zwischen beiden eben genannten Klassen eine Zwischenstellung ein. Hierdurch wird es möglich die Proteine nach ihren physiologischen Wert zu beurteilen. Man sollte sie deshalb nach Klassen verkaufen, wie dies zum Beispiel bei der Milch geschieht. A, B, C, waren die eigentlichen Proteine und zu einer vierten Klasse D würde man dann Gelatine und einige andere proteinartige Substanzen rechnen, die aber das ständig sich aufbrauchende Körperprotein nicht ersetzen können."*

*„Versuche mit Weizenproteinen zeigen, dass Gliadin, das etwa die Hälfte des Weizenproteins darstellt, von minderem Nährwert ist. Man braucht mehr Protein in Form von Brot, um Proteinverluste auszugleichen, als wenn Fleisch und Milch genommen werden. Das gleiche gilt von anderen aus Körnerfrüchten herstammenden Nahrungsmitteln."*

Als Lusk diese Aufsehens erregenden, übrigens ganz mit den Ansichten Rübners, Flügges und anderen deutschen Größen der hygienischen Wissenschaften übereinstimmenden Fest-

[*)]Dr. Hutchinson ist nur ein Name. Es wäre ein leichtes auch in Deutschland eine ganze Anzahl von Hutchinsons zu entdecken.
Dr. von Borosini.

stellungen vor einem Kreis von Fachgelehrten machte, übersah er die Tatsache völlig, dass das von ihm so in den Himmel gehobene Fleischprotein, wenn es seiner Nährsalze beraubt ist, Lebens zerstörend wirkt. Es liegt also auf der Hand, dass er mit seinen Feststellungen nicht denaturiertes Fleisch hat meinen können, das Hunde tötet, wenn man es vor dem verfüttern in destilliertes Wasser legt.

Wenn dies aber beim Fleisch zutrifft, wie kommt dann Lusk dazu, den Wert des Weizenproteins oder irgend eines anderen Getreideproteins auf den von Weizenweißbrot oder entmineralisierten Mais zu ziehen, die er als Basis seiner Untersuchungen genommen hat? Wir haben ja gesehen, dass bei Abwesenheit von Mineralsalzen, Kolloiden, Vitaminen und Ergänzungsstoffen A, B, C, die zu natürlicher Nahrung gehören, Protein für den Körper von keinerlei Nährwert ist. Wir sahen auch, dass solches entmineralisiertes Protein nicht nur keinen Nährwert besitzt, sondern sogar schädlich wirkt. Wir brauchen die Versuche von Lusk nur umzukehren, um feststellen zu können, dass Fleischproteine von manipuliertem und kraftlosem Fleisch gegenüber Vollweizen- oder Vollmaisprotein ins Hintertreffen kommt.

In der selben Versammlung sagte Lusk: *„Der Eskimo konsumiert große Mengen Fleisch, bis zu 9 Pfund am Tag, trotzdem leiden weder seine Gesundheit noch Körperkräfte, auch haben die Eskimos keine Harnsäure Krankheiten.“* [**)]

Im Gegensatz zu dieser Erklärung von Lusk schreibt das *„Journal der Amerikanischen medizinischen Gesellschaft“* am 28. März 1913:

*„Wir haben schon früher auf den schlechten Gesundheitszustand und die unendlich mangelhaften hygienischen Verhältnisse der Eingeborenen von Alaska hingewiesen. Im Jahre 1900 hatte die Volkszählung der eingeborenen Bevölkerung von Alaska 29 536 ergeben. 1910 aber waren es nur noch 25 331, so dass die Bevölkerung also in 10Jahren um 14,5% abgenommen hat. Dr. M. H. Foster vom öffentlichen Gesundheitsdienst berichtet am 11 August 1911, dass nach ziemlich verlässlicher Statistik die jährliche Geburtsrate in Alaska sich auf 72,3% belief, während die Todesrate 85,4% betrug. Dies bedeutet eine jährliche Bevölkerungsverminderung von 13%.“*

Auf Anordnung des Staatssekretärs des Inneren wurde Assistenzarzt Dr. Emil Krulish von Bundes-Gesundheitsdienst beauftragt, die gesundheitlichen und sanitären Zustände von Alaska zu erforschen. Seinen Bericht vom 22. Januar 1913 lag ein neun monatliches Studium zu Grunde.
Dr. Krulish bestätigt die Mitteilungen Dr. Fosters durchaus. Die größte Bedrohung bildet die Tuberkulose, welche, wenn man sie nicht in allernächster Zeit ausschaltet, die Bevölkerung von Alaska in sechzig bis siebzig Jahren ausgerottet haben wird. Die Seuche ist in allen Formen, speziell aber als Lungen-, Knochen- und Drüsentuberkulose vertreten. [**)]

---

[**)] Wir sahen, wie freudig überrascht die Eskimos waren, als Mc. Millan ihnen seinen Restvorrat Vollweizenzwieback überließ. Dr. von Borosini.

[**)] Weitere Nationalkrankheiten sind Nierenentzündungen, im Winter Skorbut und im Sommer Hämorrhagien!

Kein Wunder dass die Schafherde zu Grunde geht, wenn der Hirte seinen Schafen solch scheußliches Futter reicht.

### 69 Nur auf günstigem Boden.

In einer Besprechung über die natürlichen Verteidigungskräfte des Körpers gegen Krankheit sagt Dr. Charles Clyde Sutter:

*„Krankheitskeime sind stets um uns herum, fast täglich sind wir ansteckenden Krankheiten ausgesetzt, der gesunde Körper aber vermag sich dieser Gefahren zu erwehren, er ist Seuchenfest. Jede Störung der körperlichen Funktionen kann dagegen als Krankheit bezeichnet werden. Die Schwere der Krankheit richtet sich wiederum nach der Stärke der Ursache, dem Gesundheitszustand des Körpers und der Kraft seiner Selbstverteidigung. Das vornehmste biologische Gesetz, eine Eigenschaft jeder lebenden Substanz, ist die Selbsterhaltung. Deshalb ist auch der erste Akt des lebenden Protoplasmas, sich zu ernähren. Zur vollkommenen Gesundheit gehören vollkommene Anpassung, vollkommener Stoffwechsel und vollkommene Ausscheidung.“*

*„Es ist unmöglich, die Bakterien zu hindern, mit der Nahrung in den Verdauungskanal zu gelangen. Gegen diese Invasion ist der normale Körper jedoch durch die Magensekretion geschützt.* [***)] *Der Körper wird gegen die im Verdauungskanal gebildeten Giftstoffe durch die inneren Sekrete geschützt. Hierzu helfen: Die Darmschleimhaut, die Leber, die allein zwei Drittel der Gifte zerstört, und die verschiedenen Drüsen des Ganzen Körpers, welche die Eigenschaft haben, Gifte unschädlich zu machen, und endlich die Organe der Ausscheidung. Wir sehen also, dass der Körper im Einklang mit den Naturgesetzen mit der Kraft ausgestattet ist, sich zu nähren und dadurch unter normalen Verhältnissen widerstandsfähig wird, so dass er sich zerstörender Einflüsse durch Gegenmaßnahmen erwehren, ihm nicht zusagende Agenzien ausscheiden oder durch Anpassung das sonst wie gestörte Gleichgewicht alsbald wieder in Ordnung bringen kann.“*

Obgleich die Richtigkeit dieser schon so oft gezeigten Vorgänge nicht zu bezweifeln sind, unterlassen es die Lehrer der Vereinigten Staaten (und auch Deutschlands) noch immer, der Jugend die Nahrungsgesetze zu erklären und ihr deren Wichtigkeit ans Herz zu legen. Wenn die Lehrer nur nicht selber die Opfer der an hoher Stelle vorhandenen Konfusionen wären. Die meisten Lehrer sind heute mit den irrtümlichen, aber populären Ideen von Hutchinson und Lusk in Amerika, in Deutschland mit denen von Voit, Rubner, Flügge und Kirchner vertraut. Wie sollten sie denn ahnen, dass raffinierte Nahrung von hohem kalorischen Wert schwere Störungen des Stoffwechsels und der Ausscheidung hervorrufen? Die Herren wissen eben nicht, dass Kalk salze, die in solchem Unverstand aus den meisten natürlichen Nahrungsmitteln entfernt werden, auf Blut und Blutgefäße einwirken, in dem sie durchlässige Blutgefäßwände zum zusammen ziehen und dadurch das Blut zum gerinnen und die Ex-

[***)] Ich möchte aber hier feststellen, dass Lehrer und Ärzte zu meinen eifrigsten Anhängern gehören. Es werden immer mehr.
Dr. von Borosini.

sudation zum Stillstand bringen.

Sie wissen auch nicht, dass die Salze, wie Kayser in einer Arbeit über die Wichtigkeit der Kalk salze in der Therapie innerer Krankheiten festgestellt hat, auf das Nervensystem beruhigende Wirkung haben, vor allem auf das vegetative oder sympathische Nervensystem günstig einwirken. Die Kalk und Natron salze sind deshalb in der inneren Medizin besonders bei Tetanie, Epilepsie, Heufieber und Asthma angezeigt und werden dafür auch mit besonderem Erfolg angewandt. Sie wissen nicht, dass durch ihren günstigen Einfluss auf die Phagozytose [++)] des Blutes Kalk und Natron auch für die Therapie infektiöser Krankheiten wie Pneumanie und Tuberkulose [***)] in Betracht kommen, und dass sie auch Oxalsäure Vergiftung verhüten. Da die Lehrer die Wichtigkeit des Calciums in der Nahrung nicht kennen, mussten ihnen auch jene von Natrium, Phosphor, Kali, Mangan, Eisen und der anderen Mineralsalze, Kolloide und Vitamine entgehen, die für die körperliche und geistige Entwicklung ihrer Schüler so unendlich wichtig wären.

In Folge ihrer Unkenntnis dieser fundamentalen Wahrheiten sind sie unfähig, trotz ihrer Belesenheit über die vielen „Ologien" und anderen „Termini technici" dem Kinde in jenen Fragen Führer zu sein, die auf sein zukünftiges Leben größeren Einfluss haben als alle Botanik, Geologie, Geometrie, Geographie und Astronomie zusammen genommen. [+++] Das fehlende Kettenglied unseres modernen Erziehungssystems sehe ich im Abgrund, der auf diese Weise den Lehrer vom Kinde trennt.

## 70 Kranke Lehrer.

Unter dem Vorsitz von Dr. Oswald Schlackow bildete sich ein Ausschuss aus der Brooklyner Lehrervereinigung, um die Gesundheitsverhältnisse unter den Lehrern fest zustellen. Er veröffentlichte am 14 November 1915 einen Bericht, laut dem 20% der Lehrer im Schuljahr 1913 bis 1914 wegen Krankheit abwesend waren. Alle Daten des Berichtes stützen sich auf ausgefüllte Fragebögen, die von den Lehrern dem Überwachungsausschuss eingesandt wurden, um den wegen Abwesenheit infolge Krankheit zurück behaltenen Gehalt ausgezahlt zu erhalten. Krankheit greift ja nicht nur die Gesundheit ihres Opfers, sondern auch dessen Geldbeutel an, das hatten die Lehrer am eigenen Körper verspürt. Der Bericht fährt fort:

*„Es ist erwiesen, dass 20% Krankenabwesenheit vom Dienst viel zu niedrig gerechnet ist, denn vorgedruckte Abwesenheitszettel werden für eine kurz dauernde Erkrankung gar nicht eingereicht. Andererseits,"* so fährt der Bericht fort, *„muss in Betracht gezogen werden, dass viele Lehrer, die unter normalen Verhältnissen zu Hause geblieben wären und hätten bleiben sollen, sich zum Dienst zwangen, den sie doch nicht genügend zu versehen in der*

---

[++)]Phagozytose ist die Tätigkeit der Fresszellen im Blut, welche die Fähigkeit haben, Fremdkörper und Bakterien unschädlich zu machen.
Dr. von Borosini
[***)]Wir haben früher gesehen, dass Calcium für den Heilprozess unbedingt notwendig ist.
Dr. von Borosini.
[+++]Siehe „Kulturschule" und „fort mit dem griechisch". „Mehr wissen fürs Leben" von Gerorg Hoffmann Dresden.

*Lage waren.“*

Mit anderen Worten, der Geldbeutel veranlasste diese kranken Lehrer auf ihren Körper auf gut Glück los zu wüten, unter dem Zwang Geld zu verdienen. Die gesamt Zahl der Gesuche um Entschuldigung wegen Abwesenheit aus verschiedenen Gründen betrug im Jahre 1913 bis 1914 unter dieser Lehrergruppe 4 148 mal. Die sämtlichen Zeitverluste wegen Krankheit betrugen 68 442 Tage. Die vier vor wiegenden Leiden waren solche der Atmungsorgane, Infektionskrankheiten, Nerven- und Verdauungsleiden. Die Hals und Lungenübel machten 35% der Krankheiten aus, akute Infektion 16%, Nervenleiden 15% und Verdauungsleiden. Diese vier Krankheitsgruppen sind aber stets die Folge des Verlustes der Widerstandskraft und Seuchenfestigkeit.

*„Die durch unsere Nachforschungen zu Tage geförderte Tatsache,“ s*o erklärte Dr. Oswald Schlokow, *„dass über ein fünftel der gesamten Lehrerschaft der Stadt wegen Krankheit ein ganzes Jahr der Schule fern bleiben mussten, stellt ein sehr wichtiges Problem für die Schulverwaltung dar. Die Gesundheit des Lehrers bestimmt schließlich die Wirksamkeit des ganzen Erziehungssystems der Gemeinde. Die hohe Krankheitsrate der Atmungsorgane verdient erste Beachtung der Schulbehörden, vor allem auch in Bezug auf Ventilation.“*

Hier haben wir wieder ein schönes Beispiel des konfusen Zeitgeistes. *„Wir müssen unbedingt wissen, was für eine Luft unsere Lehrer und Schüler einatmen!“* so sagt die Untersuchungskommission, aber damit betrachten sie ihre Aufgabe als erledigt. Die Mannschaft des „Kronprinz Wilhelm“ lebte an der freien Luft auf der offenen See. Die Gefängnis-Giftmannschaft von Mississippi atmete die reinste Luft unter den besten hygienischen und sanitären Verhältnissen, die der Staat nur liefern konnte. Die Eisenbahnarbeiter von Madeira Mamore atmeten die reine von den Rauchschwaden moderner Industrien freien Uhrwaldluft. Reine Luft und denaturierte Nahrung gehen eben nicht zusammen.

Aber unsere Schulkinder werden die Tatsache nicht lernen, bevor die Lehrer sie nicht gelernt haben!

## 71 Dünn haarige Frauen und kahlköpfige Männer.

Wenn Lehrer mit Schülern eine Mühle in Augenschein nehmen, dann lässt sich der sie vom Mahlgang zu den Sieben und von den Sieben zur Beutelanlage geleitete Ingenieur oder Chemiker niemals die Gelegenheit entgehen, die großen Vorzüge von weißen Patentmehl gegenüber dem Vollweizenmehl hervorzuheben.

*„Weißmehl ist unendlich viel nahrhafter als das 'hässliche' Graumehl,“* so erklärt er und fügt hinzu, *„Geheimrat Professor Dr. Schneider ist völlig der gleichen Meinung.“* Die Lehrer, auf die natürlich die großartige Anlage ihren Eindruck nicht verfehlt, vor allem wenn das ganze Werk vor ihren Augen in Bewegung kommt, gehen in ihre Klassen zurück mit dem befriedigten Gedanken: *„Das schöne weiße Mehl wird es schon schaffen.“*
Der Gedanke kommt ihnen gar nicht, dass Herr Geheimrat Professor Dr. Schneider ja dazu bezahlt wird, dass er so spricht. Jeder Lehrer, jede Lehrerin, denen darum zu tun ist, die

Wahrheit zu ergründen, ohne Herrn Geheimrat Professor Dr. Schneider fragen zu müssen, ist dies ein leichtes. Alles was sie brauchen, sind drei Reste Müller Gaze, die in Amerika die Nummer 30, 50 und 60 haben, (die deutschen Nummern sind mir nicht bekannt. Dr. von Borosini) und drei Reste seidenen Mehlbeutelstoff, in Amerika unter Nr.: 9, 10 und 13 bekannt. Ferner braucht man eine gut gehende Mittel empfindliche Waage, die gerade noch ein Weizenkorn gut anzeigt, und eine gute Lupe oder ein kleines Mikroskop mit 100 facher Vergrößerung, dies ist der ganze Untersuchungsapparat, der mit einigen gutem Wille auch unter den heutigen Verhältnissen zu beschaffen ist.

Nun nehme der Lehrer 250 Gramm „Vollweizenmehl“ und unterwerfe es den nachfolgenden einfachen Operationen. Er wird über die dabei gemachten Entdeckungen selbst höchst erstaunt sein. Ich habe das Wort „Vollweizenmehl“ deshalb gesperrt drucken lassen, weil in jeder Stadt hunderte von Säcken sogenannten Vollmehls lagern, die in Wirklichkeit gar kein Vollmehl enthalten. *) Man siebe vorsichtig die 250 Gramm Weizenvollmehl durch die Müller Gaze Nr. 30. Mit Ausnahme von etwa 1 Gramm geht das ganze Mehl durch die Gaze hindurch. Mit den Vergrößerungsglas überzeugen wir uns, dass die auf der Gaze Nr. 3 zurückgebliebenen Teilchen grobe Kleien- oder Keimpartikel sind, an denen Bürstenmehlstaub hängt. Die Kleie besteht, wie man sehen wird, aus groben, Kanvas ähnlichen braunen Teilen. Der Keim, der ohne Vergrößerungsglas schwer von der Kleie zu unterscheiden ist, besteht, wie man sich überzeugen kann, aus Öl reichen, Sahne farbenen Teilchen.

Eine chemische Analyse von Kleie und Keim, die beide große Mengen Wasser aufsaugen und im Darm als Schmiermittel zurück zuhalten vermögen, zeigt, dass die Mineralsalze, Kolloide und Vitamine enthalten. Sowohl die Kleie als auch der Keim sind reich an Silizium, Schwefel, Stickstoff, Eisen, Jod, Kali, Mangan, Phosphor, Nucleoproteine oder Phosphoreiweiß, Lecithinen oder phosphorisierten Fetten und jenen einfachen Phytinverbindungen und Phosphaten, ohne welche, wie aus dem Petersburger Experimenten hervor geht, kein Tier richtig ernährt werden kann.

Die über ihr dünnes und glanzlos gewordenes Haar seufzende Frau und der kahlköpfige Mann, der selbst mit dünnen, glanzlosen Haaren zufrieden wäre, sehen verächtlich auf das weggeworfene Silizium herab, und das Blutarme Menschenkind, das umsonst in „Eisenfleischsaft“, „Hämatogen“ oder „Krankenwein“ Kraft sucht, betet vielleicht noch für jene Mütter, die all diese Elementarnahrung den Schweinen geben.

Der Lehrer kann nun mehr die zweite Operation vornehmen. Wenn er das durch die Gaze Nr. 50 siebt, wird er sehen, dass 30 bis 35 Gramm des Mehls auf der Gaze bleiben. Unter dem Vergrößerungsglas werden sich diese schon weniger groben Teilchen als Kleie, Keim und Stärke herausstellen. Es kann keine schönere Frühstücksspeise geben, als diese, und doch ist sie nur den Schweinen bekannt.
Die chemische Analyse wird erweisen, dass diese Rückstände besonders reich an Calcium sind, dass Mutter Natur zum Beispiel beim Heilen von Tuberkulose so bitter notwendig

*) Ich rate zur Anschaffung einer guten Handmühle für jeden Haushalt, damit man sich nach Bedarf das Vollmehl selbst aus Weizen bereiten kann. Diese kleine Mühle lohnt sich hundertfältig. Solche Mühlen auf dem Markt zu bringen wäre Sache unserer Industrie. Dr. von Borosini.

braucht. Auch diese Bausteine verwirft der Mensch in seinem Wahnsinn.

Die Schüler werden den Lehrer fragen: „*Essen wir den dieses schöne Mehl nicht? Das auf der Müller Gaze Nr. 50 zurückbleibt?*“ Und der Lehrer wird antworten: *Nein, Kinder, das ist nur Schweinefutter!*“

## 72 Ein interessanter Versuch.

Was durch die zweite Gaze hindurch gegangen ist, siebt der Lehrer nunmehr durch die Müller Gaze Nr. 60, auf welcher weitere 30 Gramm zurückbleiben. Dieses ebenfalls zurück gewiesene Material besteht aus feinen Partikelchen, Keimsubstanz, Kleie und Stärke mit ihren wertvollen Salzen und Kolloiden. Eine chemische Analyse der gesamten Rückstände von Gaze Nr. 30, 50 und 60 zeigt, dass etwa zwei Drittel der Mineralsalze des ursprünglichen Vollweizens entfernt und fortgeworfen wurden.

Jetzt nimmt der Lehrer das Stück Beutelseide Nr. 9 und schlägt den Rest des Mehls hindurch, dieses Mal bleiben 60 bis 65 Gramm auf der Seide zurück. Wieder untersucht man mit dem Vergrößerungsglas und das reiche, Sahne farbene Mittelmehl besteht aus feinen Keim- und Kleieteilchen. In dieser innigen Mischung erscheint die Kleie braun, der Keim gelb und das Mittelmehl schneeweiß. Die Zusammenstellung ist sehr schön, aber diese Nahrung ist noch nicht blutarm genug für den Menschen. Würden wir es chemisch untersuchen, so fänden wir, dass durch die bisherigen Operationen 75% des genannten Mineralsalzgehaltes des ursprünglichen Weizenkorns zurückgeblieben sind.

**Und das ist der Mindestverlust jeglichen Weizenmehls.**

Nun mehr schlägt man das verbleibende Weißmehl durch Seidengaze Nr. 10, wobei nur 1 bis 2 Gramm auf der Gaze verbleiben. Die Lupe ergibt, dass der Rückstand aus feinem Mittelmehl besteht, das manchmal unter dem Namen Farina oder Weizencreme auf den Markt kommt und das Leben nicht zu erhalten mag. Endlich schlage man das verbliebene Feinmehl durch Seidengaze Nr. 13. Ein 1 10/32 einer Unze (= 30 Gramm) bleibt zurück und das ist wirkliches Feinmehl, das „Summum bonum“ der modernen Müllerei.

Aus dem Mittelmehl, das sich in den anderen Gazerückständen befindet, kann man noch weißes Patentmehl machen, so dass schließlich von 250 Gramm Vollweizen 150 Gramm Feinmehl zurück bleiben, aber abzüglich der verloren gegangenen Mineralsalze.

Dieses Mehl wird von den amerikanischen Müllern in drei Klassen geteilt; Patentmehl, Mittelfeinmehl und Unterfeinmehl. Als das Patentmehl pro Fass (196 amerikanische Pfund) 7 Dollar kostete, bezahlte man für Mittelfeinmehl 5 Dollar und für Untermittelfeinmehl 4,25 Dollar. Das „Hochgradmehl“ wie es der Bäcker verbraucht, kostet gerade halb so viel als Niedergradmehl, das für das liebe Publikum gut genug ist, da es davon ja nichts versteht.
Der Ausdruck „hochgradig“ wird nicht etwa in Bezug auf den Nährwert angewendet, je hochgradiger das Mehl, um so mehr ist es der für die Gesundheit so unentbehrlichen Substanzen beraubt. Wenn der Lehrer oder die Lehrerin in der Handhabung der Müller Gaze

und Seidenbeutel Gaze geübt ist, fällt es nicht schwer, das Patentmehl vom Mittel- und Untermittelfeinmehl zu trennen. Nachdem er das Patentmehl durch die Seiden Gaze gebeutelt hat, möge sich der Lehrer ein paar Glasplatten (12 : 4 cm) beschaffen. Auf einer dieser Platten macht er von den verschiedenen Mehlsorten, die er untersuchen will, kleine Haufen. Mit einer zweiten Glasplatte presst er allmählich die Häufchen so zusammen, dass diese schließlich zwischen den beiden Platten ein glatte Fläche bilden.

Nun tut er die beiden Platten mit ihrer Zwischenlage von Weißmehl in eine Schüssel kaltes Wasser, durch diese Operation wird die Farbe des sogenannten Hochgradmehls und das Grau seiner niedergradigen Nachbarn zum Vorschein gebracht. Die Linien der verschiedenen Mehle sind so deutlich von einander getrennt, wie wenn es Hecken wären Die Schulkinder werden, wenn sie bis hierher zugesehen haben, sich nicht mit dem Gesehenen begnügen, sondern sie werden über die Hecke springen wollen, um auch das Feld jenseits desselben zu erforschen.

## 73 Versuche an Hühnern für Buben und Mädels.

Wenn die Lehrer sich erst einmal für den Begriff Nahrung interessieren, dann werden die Schulkinder beginnen, Dinge zu lernen, die in keinem Lehrbuch stehen. Sie werden lernen, dass die Schulmädchen von heute in 20 Jahren die Mütter der Masse sein werden. Dann werden sie auch verstehen, warum das Schulzimmer der Platz ist, wo man die Beziehung zwischen Nahrung, Gesundheit und Krankheit studieren muss. Auf dem Schulhof oder dem Dach des Schulhauses werden zehn Käfige aufgestellt und in zwei Gruppen zu je fünf geteilt. In jedem Käfig der ersten Gruppe befinden sich 4 Hühner, die Käfige der Zweiten Gruppe bleiben zunächst leer. Die Schulkinder füttern die Hühner selbst.

Die Hühner im Käfig Nr. 1 bekommen Vollmais, Vollhafer, natürlichen braunen Reis, Vollweizen, ungeperlte Gerste, Gras oder Grünes irgend welcher Art und Wasser. Die Kinder werden bemerken, dass sich die Hühner bei dieser Diät wohl und munter fühlen. Ihr Gefieder wird glänzen, ihr Fleisch ist fest und ihr Körper wohl entwickelt.

Die gleichen Kinder füttern auch die Hühner in Käfig Nr. 2 und zwar mit einfachen Mischungen von Vollkörnern und denaturierten Körnern, während die übrige Zusammensetzung der Nahrung die gleiche ist, wie bei Nr. 1. Die Kinder werden wahrnehmen, dass am Ende einer Periode von sechs Monaten die Hühner in Nr.1 bei weitem am besten aussehen. Auch die Hühner in Käfig Nr.3 werden von den gleichen Kindern gefüttert, und zwar mit Perlgerste, polierten Reis, denaturierten Hafer, entkeimten Mais und aus Weißmehl und Wasser hergestellte Bällchen. Auch dieser Käfig erhält die gleiche Menge Grünfutter wie Nr. 1 und 2. In wenigen Monaten wird die herunter gekommene Gesundheit dieser Hühner die Kinder recht nachdenklich stimmen.
Auch Käfig Nr. 4 ist ihrer Fürsorge anvertraut. Die Hühner darin bekommen Rübenschnitzel, aus denen die Mineralsalze durch Auslaugen in destillierten Wasser entfernt werden. Dafür bekommen die Hühner Sodabiskuits, Weizenmehlzwieback, Pfefferkuchen, Weißbrot, Kuchenkruste und Zuckerzeug. Außerdem natürlich Wasser und Grünes nebst dem nötigen Sand. Der Zustand dieser Hühner wird in wenigen Wochen für sich selber sprechen.

Die Kinder haben auch noch für den Käfig Nr. 5 zu sorgen, der wahrhaft „fürstliche Nahrung“ bekommt; nämlich Weißbrot, Weißmehlzwieback, alle möglichen Feingebäcke, Kuchen, Weizencreme, Faring, Makaroni, Mais- und Haferflocken, Puffmais, Puffreis, Karamelle, Sodawasser, Limonade und andere künstlichen Getränke. Wenn diese Hühner ihr Gefieder herabhängen lassen und anfangen, sich in die Ecken des Käfigs zu verkriechen, um die Dunkelheit zu suchen, so wird deren beklagenswerter, dem Tode entgegen gehender Zustand den Kindern eine ernste Lektion über die Beziehung von Nahrung und Leben sein.

In diesem Stadium der Versuche werden die gesunden Hühner des ersten Käfigs in Nr. 6 getan und dort auf der Diät des Käfigs Nr. 5 solange gehalten, bis auch sie die gleichen Krankheits- und Auflösungssymptome wie ihre Nachbarn zeigen. Die Hühner der Käfige 2, 3 4 und 5 werden gleichzeitig in die Nr. 7, 8, 9 und 10 gesperrt, wo sie auf der natürlichen, Nährsalz reichen Nahrung des Käfigs Nr. 1 gehalten werden.

Die Schulkinder werden sehen, wie die kranken Hühner sich schnell erholen, und wie auch die Hühner im Käfig Nr. 6 rasch wieder gesund werden, wenn man ihnen ihr altes gutes Futter gibt. Das alles wird eine Lektion fürs Leben sein, wenn sie später in die Welt hinausgehen und eine Familie gründen, dann werden sie wissen, dass das Außerachtlassen der Naturgesetze wegen dummer äußerer Vorurteile mit Verlust von Gesundheit und Lebensglück bezahlt werden muss. Nicht nur von ihnen selbst, sondern auch von jenen, die von ihnen abhängig sind.

### 74 Was die Kinder lernen werden.

Durch die Hühnerfutterversuche werden die Kinder lernen, dass es möglich ist, die Widerstandskraft der Tiere Willens gemäß zu beeinflussen, und dass man die Wirkungen einer Diät überwinden kann, indem man sie mit einer anderen verbindet oder eine solche ganz an ihrer Stelle treten lässt.man kann also einen Einfluss im guten wie im schlechten Sinne ausführen. Die Kinder würden dann auch verstehen, warum, wie uns Hunt gezeigt hat, die Widerstandskraft des Tierkörpers gegen gewisse Gifte so unendlich verschieden sein kann, je nach dem Unterschied der Diät.

Gemäß dem von staatlichen Hygienischen Instituts von Washington heraus gegebenen Bericht Nr. 69 ist festgestellt worden, dass in gewisser Weise gefütterte Mäuse sich selbst von einer 40 Mal größeren Dosis Acetonitril erholen, als für Tiere tödlich wirkt, die anders gefüttert wurden. Lehrer und Schüler werden lernen, dass eine vor wiegende Hafer- und Vollhafermehl Diät außerordentlich widerstandsfähig macht, und dass die Verwendung bestimmter Jod Verbindungen in Gemeinschaft mit einer solchen Diät die Widerstandskraft noch erheblich vermehrt, vorausgesetzt, dass auch genügendes Besen bildendes Beifutter gegeben wird. Durch die von der Regierung berichteten Versuche ist weiter klar geworden, dass in Bezug auf die Widerstandskraft gegen Acetonitril das Jod seine Wirkung durch die Schilddrüse ausübt, dass aber auch die durch Haferdiät bewirkte Widerstandskraft teilweise durch Einwirkung auf die Schilddrüse geschieht.

Durch die Versuche im Rotunda Hospital in Dublin, die Schilddrüsenuntersuchungen von

Victor Hoarseley und die Entdeckung des Thyreodins durch Baumann sind viele Pathologen zu der Überzeugung gekommen, dass das Jod ein bedeutender Faktor in der Neutralisation giftiger im Körper gebildeter Substanzen ist. Der Lehrer wird dann bei seinen Schülern auch Interesse finden für die in den Laboratorien von Cambridge, Glasgow, London, sowie in verschiedenen Fabriken und Hospitälern auf Anordnung der Regierung in der Kriegskrise von 1918 gemachten Versuche mit Regierung-Kriegsbrot. Die Kinder werden angesichts dieses Berichtes vielleicht den Lehrer fragen:

*„Ist es nicht eigentümlich, dass nach einem über das ganze Land ausgedehnten Feldzuge gegen die Einführung des Vollkornbrotes in den Vereinigten Staaten ein Feldzug, der sogar die Unterstützung der Nahrungsverwaltung fand, von der britischen Regierung eine Erklärung bekommen konnte, die besagt, ein Brot aus Vollweizenmehl und 20% anderer Zeralien sei nur für jedes Alter und jede Verdauung geeignet, sondern gäbe auch eine viel größere Energie und Widerstandskraft.“*

Die Kinder werden dann von ihren Lehrern erfahren, dass das britische Brot, das man zu den Versuchen verwendete, aus Mehl gebacken wurde, das unter persönlicher Kontrolle von A.E. Humphrey, dem Präsidenten der nationalen Gesellschaft britischer Müller hergestellt war. Es wurde nichts außer Acht gelassen, um die Versuche vollständig zu gestalten, und das Ergebnis wurde in Tabellenform herausgegeben.

Der Lehrer kann den Kindern weiter erzählen, dass in einer Fabrik in Yorkshire Versuche an einer Gruppe Männer, Frauen und Kinder gemacht wurden, die zwei Monate hindurch kein anderes als das ihnen gelieferte Vollweizenbrot aßen. Obwohl sie unter ständiger ärztlicher Kontrolle waren, gab es dort nicht einen Fall von Verdauungsstörung, im Gegenteil, der Gesundheitszustand sämtlicher Versuchspersonen hatte sich wesentlich gehoben. Natürlich bekamen die Leute sonst die übliche Kost.

*„Als das Brot an verschiedenen Tuberkulösen ausprobiert wurde,“* so erklärte der britische Bericht, *„nahmen diese sämtlich an Gewicht zu. Die wichtigste Feststellung aber scheint mir zu sein, dass der menschliche Körper die bisher vom Weizenkorn entfernten Substanzen besser verwerten kann als Schweine und Hühner, an welche diese reichen und nahrhaften Nebenprodukte des Mahlverfahrens bisher verfüttert worden sind. Das Land hat ganz enorm an Nahrung wie an Kraft gewonnen, seit dem Einschluss jener bisher zurück gewiesenen Substanzen in den Brotlaib.“*

Nun werden die Kinder vielleicht fragen: *„Was haben denn aber Müller, die Profitler und die Beamten der Nahrungsverwaltung gesagt, als der britische Bericht veröffentlicht wurde?“*
Inzwischen werden sie gelernt haben, dass es eine Sünde ist, wenn der Mensch wissentlich, also mit Vorbedacht und aus Profitgier aus seiner Nahrung jene unendlich tief in unser Leben eingreifenden unentbehrlichen Stoffe hinauswirft, die Gott doch nicht zum Wohle der Nahrungsmittelfabrikanten, sondern zum Segen der Kinder und ihrer Väter und Mütter geschaffen hat, die ängstlich und sorgenvoll auf deren Wohl bedacht sind. Nun werden die Kinder auch erkennen, dass die ganze Natur immer und immer wieder feine Winke gibt,

und dass die nach festen Gesetzen gebildete natürliche Nahrung nur dann menschlichem Fortschritt und menschlicher Höherentwicklung zu dienen vermag, wenn an ihr nicht herum gedoktort wird.

Schließlich wird der Lehrer alles in das Gesetz zusammen fassen:

***„Die Natur verlangt nach Menschen, dass er ihre Gesetze nicht als Zufälligkeiten auffasst, sondern als rhythmische Vorgänge von tiefster Bedeutung und Segen reichster Auswirkung."***

# VI
# Unterbindung der Wahrheit durch das Geschäft.

### 75 Weißmehl... und auch noch verdorben. *)

Bevor wir das Weißmehl verlassen, müssen wir uns noch mit zwei seiner Marktformen beschäftigen, gegen welche die Bevölkerung geschützt werden muss. Die eine ist „verdorbenes“ und die andere „gebleichtes“ Mehl.

Vor dem 19. August 1913 hatten die Behörden von New York sich niemals um die Frage verdorbenen Mehls gekümmert, obwohl die New Yorker Produktenbörse seit Jahren eine Abteilung eingerichtet hat, deren Hauptaufgabe das Zurückweisen derartigen Mehls ist. Auf diese Weise sollten die Mitglieder der Börse vor finanziellen Verlusten bewahrt werden, die aus dem Ankauf solchen minderwertigen, ungenießbaren Mehls entstehen. Die Regierung hatte derartiges Mehl nie konfisziert, obwohl damit ein ganz enormer Handel getrieben wurde. Die Mehlhändler brauchten keine Angst davor zu haben, dass behördlicherseits eine Kontrolle stattfände, die womöglich mit Konfiskation des verdorbenen Produktes endete.

Da war es doch das „Gegebene“ dieses verdorbene Mehl durch den Magen des Verbrauchers los zu werden, in dem man 10 Teile desselben mit 90 Teilen guten Mehls vermischte. Das verdorbene Mehl wurde zu einem geradezu lächerlichen Preis verkauft, das Publikum aber bezahlte natürlich den regulären Marktpreis für die aus solchem Mehl hergestellten Back- und Brotwaren. So lagen die Dinge bis zum 19 August 1913, an welchem Tage ich, um die Angelegenheit zu einer Krise zu bringen, mit Dr. William H. Allen, dem Direktor des New Yorker städtischen Untersuchungsamtes, vereinbarte, gemeinsam mit einigen seiner Beamten eine Inspektion der Getreideschuppen und Lagerplätze von Jersey City vorzunehmen.

Vereinbarungsgemäß begleiteten mich Dr. W. H. Deaderick und J. H. Kirshman der Lehigh Valley Mehllager, wo wir 58 800 Pfund völlig verdorbenes Mehl fanden, das in regelrechten 196 Pfund Säcken verpackt war, die nur für gesundes Mehl verwendet werden dürfen. Diese Säcke sind porös, alles Mehl wird in ihnen verschifft. Ratten laufen darauf herum, in den Lagerstätten können sie in den verschiedensten, besser unbesprochenen Weise verschmutzt werden, dies ist aber keine Nahrungsfrage, sondern gehört in das sanitäre Gebiet. Die Vorschriften der New Yorker Produktenbörse verlangen, dass das Mehl deutlich als „Gut“ oder „Verdorben“ zu kennzeichnen ist.. Nicht ein einziger Sack mit diesem Mehl hatte eine Aufschrift, die auf den Inhalt hingewiesen hätte, und der Mehlinspektor W. J. Taylor von den Piers I, G und E der Lehigh Valley Eisenbahn, Jersey City, konnte keine befriedigende Erklärung geben.

---

*)Die hier gemachten Ausführungen sind um so bedeutungsvoller für das deutsche Volk und unsere Österreichischen Brüder, weil – wie aus der Anmerkung auf Seite 184 hervorgeht, zwischen Amerika, Deutschland und wohl auch Österreich Verhandlungen wegen Mehllieferungen schweben, Also aufgepasst! Dr. von Borosini.

Ich benachrichtigte das staatliche chemische Institut (Abteilung New York, des Ackerbaudepartements) von unserem Fund. Von dort wurden die Staatsinspektoren Sind und Ford nach den Piers geschickt. Den Regierungsbeamten wurde aber seitens der Eisenbahnangestellten einfach der Zutritt zu dem Mehllager verweigert. Für die nächsten 24 Stunden wusste die Behörde nicht, was sie tun sollte. Das Mehl war inzwischen als „Verdorben" von der Firma Messers Hewer & Siney von der New Yorker Produktenbörse zurück gewiesen und für 1 Cent das Pfund an eine Mehlfälsche in Staaten Island verkauft worden. Nunmehr wurden die beiden Inspektoren von Washington telegraphich angewiesen, den Zutritt zum Mehllager zu erzwingen. Sie kehrten am nächsten Tag zu den Piers zurück, in der Zwischenzeit war jedoch eine mysteriöse Wandlung mit dem verdorbenen Mehl vor sich gegangen.

Während der Nacht hatte man nämlich das Mehl aus den 196 Pfundsäcken getan. Diese Maßregel verfolgte den Zweck, das verdorbene Zeug vor der Spruchkraft der Behörden zu retten. Nach einem alten Handelsbrauch, der auch durch verschiedene richterliche Entschiede sanktioniert wurde, ist irgendein Produkt, und wenn es noch so verdorben wäre, der Rechtsprechung der Behörden mit dem Augenblick, wo es aus seiner original Verpackung heraus genommen und dem innerstaatlichen Handel übergeben worden ist, entzogen.

Ich gab Dr. Carl Alsberg, dem Vorstand des staatlichen chemischen Büros, sofort Kenntnis von der verwickelten Lage. Dieser kümmerte sich nicht weiter um die rechtliche Seite der Frage, sondern ordnete die Beschlagnahme der Ware auf Grund eines Befehls von Distrikt-Staatsanwaltes Warren Davis, in Trenton New York, an. Der Befehl wurde durch Gerichtsvollzieher Beekmann in Jersy City sofort vollzogen.

Vor dieser Beschlagnahme hatte ich zahlreiche vergebliche Versuche gemacht, das New Yorker Gesundheitsamt zum Einschreiten zu bewegen. Aber dieses Amt erklärte, dass die mangelhafte Brotversorgung der Stadt nicht in sein Ressortfällt.

Es ist in weiten Kreisen (auch in Deutschland) unbekannt und wird selbst nicht vermutet, in welch ausgedehntem Masse verdorbenes Mehl Verwendung findet. Die Müller sagen Vollweizenmehl verdirbt. Aber über das Weißmehl schweigen sie sich aus!

## 76 Gebleichtes Mehl.

Alle großen Städte und die meisten kleinen der Vereinigten Staaten sind mit dem gebleichten Weißmehl überschwemmt. Im Mittelwesten verfrachten die Müller minderwertiges, aber gebleichtes Mehl in ganzen Wagon Ladungen an die Bäckereien. Es vergeht kaum ein Tag, an dem der erste Inspektor der New Yorker Produktenbörse nicht zur Untersuchung von Bleichmehl aufgefordert wird, selbst die Hausfrau kann diesen Betrug entdecken, wenn sie will. Der solches Bleichmehl verwendende Bäcker weiß, was er zu billigem Preise kauft, da die Fässer entsprechend ihrem Inhalt etikettiert sind. Dagegen ist er nicht verpflichtet sein Brot oder seinen Kuchen in der selben Weise zu zeichnen.

Die amtliche Etikette: *„Reine Nahrung"* auf Grosspaketen ist nur als Marktzeichen zu Gunsten von Fabrikanten und Kaufleuten im Großhandel vorgeschrieben. Kein Mensch

denkt daran, das Publikum mit „unangenehmen“ Aufschriften zu behelligen, oder schlau zu machen. Der Verbraucher also weiß nichts von jenem systematischen Betrugs und Fälschungssystemen, über das mit dem Augenblick die Akten geschlossen sind, wo die Engro-Ware glücklich in die Keller oder Unterkeller der Nährmittelfabrik oder in einem öffentlichen Warenhaus gelagert worden sind, das mit der Fabrik zusammenarbeitet.

Das Erkennen gebleichten Mehls ist ein einfaches und recht hübsches Experiment. Man nehme eine Handvoll des verdächtigen Mehls und häufe es zu einer kleinen Pyramide. In der Spitze des kleinen Haufens mache man eine Vertiefung mit der Daumenkuppe etwa von der Größe eines Fingerhutes. In diese gieße man einen Teelöffel Reagenz ein, das man in jeder Apotheke bekommt. Dieses Reagenz ist eine Mischung gleicher Teile Sulphanilsäure und Alphanaphtylamin. Beide Substanzen sind auch einzeln in jeder großen Drogerie zu bekommen. Das Reagenz bleibt in der Vertiefung etwa zehn bis zwanzig Minuten stehen, und wenn das Mehl gebleicht ist, färbt sich die Reagenz-Flüssigkeit rosa, wenn das Mehl rein ist, erfolgt keine Färbung.

In den meisten amerikanischen Städten bestehenden Sanitätsvorschriften ist auch ein Paragraph, der es den Gesundheitsämtern der Städte ermöglicht, die tausende von Wagon-Ladungen gebleichten Mehls zu beschlagnahmen, mit denen die Müller des Mittelwesten das Publikum jetzt beglücken. Da der Staat es versäumt hat, das Mehlbleichen für den zwischenstaatlichen Handel zu verhüten, muss er die Hilfe städtischer Behörden in Anspruch nehmen, wenn er dieses niedrige und unentschuldbare Gewerbe fassen will.

Das Mehl wird gebleicht, um seine Minderwertigkeit zu verschleiern und es von einer besseren Beschaffenheit erscheinen zu lassen, als es wirklich ist. In der sanitären Gesetzgebung der meisten Staaten gilt das Färben, Anstreichen, Überdecken oder Bleichen von Nahrungsmitteln zum Zwecke der Täuschung als verboten. Unter diesem Paragraphen ist es für jede städtische Nahrungsmittelaufsicht in Amerika ein leichtes, gegen gebleichtes Mehl vorzugehen.

Nicht zufrieden damit, das Weizenmehl seiner wertvollsten Mineralelemente beraubt zu haben, scheuten sich die Müller auch nicht, ihre Industrie noch tiefer sinken zu lassen, in dem sie durch elektrochemische Verfahren die Öffentlichkeit noch weiter täuschen. Dass der Mehl- und Getreidehandel durchaus korrupt ist, wird von denen nicht bestritten, die mit der Lage vertraut sind. Die Ausdehnung dieser Korruption, beziehungsweise der Grad bis zu welchem sie ertragen wird, hängt allein von der Fähigkeit des Publikums ab, sich der hinterlistigen Natur dieser Machenschaften bewusst zu werden und dagegen einzuschreiten.

Ich bin der Meinung, dass gebleichtes Mehl an sich mehr für die Krankheiten der Unterernährung verantwortlich zu machen sind, als irgend eine andere Art denaturierten Mehls. Es ist nur eines der Symptome in der Verwirrung und dem Chaos, das auf dem Nährmittelmarkt der Vereinigten Staaten unter den Augen der Regierung herrscht. Gebleichtes Mehl mag mit Kindersterblichkeit nichts zu tun haben, es hat aber zu tun mit Schamlosigkeit, Betrug, Vorspiegelung und sollte demgemäß behandelt werden.

## 77 Das Mischmehl Übel.

In Handelskreisen musste man lange vor dem Ausbruch des spanisch-amerikanischen Krieges, dass Millionen Pfund gefälschtem Weißmehls im Jahre den Bäckern verkauft wurden. Es war ein ganz offener Brauch im Mehlhandel, das von den Müllern hergestellte Patentmehl durch Zusatz größerer oder geringerer Mengen Mais-, Reis-, oder Kartoffelstärke zu verbilligen, die ja im Großhandel vor dem Krieg etwa zum dritten Teil des Weißmehlpreises zu erhalten waren. In den Jahren 1910 bis 1915 kostete beispielsweise Weizen in den großen Handelszentralen 77,3/4 Cent bis 1,31 Dollar das Bushel. Im gleichen Zeitraum betrug der Preis von Mais auf den gleichen Plätzen zwischen 45 und 86 Cent das Bushel, im Durchschnitt also etwa 65 Cent weniger.

Als der Kongress im spanischen Krieg sich nach neuen Einkünften umsah, und da er die Schwindelkniffe der großen Bäckereilieferanten kannte, beschloss er im Jahre 1908 eine neue Steuer von 4 Cent das Fass auf Mischmehl zu setzen, eine Verwaltungssteuer von 12 Dollar das Jahr einzuführen und zu veranlassen, dass in Zukunft Herstellung und Verkauf von Mischmehl unter staatliche Aufsicht gestellt werde. Diese Kriegssteuer Maßnahme kehrte sich nicht an Betrug oder öffentliche Gesundheit, sie erschloss eine neue Geldquelle. Trotzdem war sie für die ganze Lage auf dem Mehlmarkt bezeichnend, von der das Publikum sich nichts träumen ließ.

Ob es nun bekannt war oder nicht, jedenfalls stellten alle Bäcker, vor dem Hoover-Erlass, der sie veranlasste Weizenmehlersatzmittel zum dreifachen Preis zu verwenden, ihre 5 und 10 Cent Brote mit Hilfe von Mais-, Reis- und Kartoffelstärke und anderen Wasser absorbierenden Zusätzen her. Die Fabrikanten von Mais stärke und Maismehl wissen über nachfolgende Feststellung genau Bescheid:

*„Die Philosophie des Hoover'schen 'Mischmehlgesetzes' ist die, dass das mischen von Weizenmehl mit anderen Zeralien oder deren Produkten ein gewissenloses Verfahren ist. Aber bei Zahlung gewisser Taxen kann ein Müller, der ein weites Gewissen hat, heute fast jede beliebige Mischung herstellen.“* [*)]

*„Es kann festgestellt werden, dass die Bekömmlichkeit des Mischmehls heute in den Vereinigten Staaten nicht mehr durch das Gesetz von 1898 geschützt ist, sondern vielmehr in den Bereich der jetzt gültigen Nahrungs- und Drogenakte fällt (1906). Deshalb würde die Rücknahme der Besteuerung dieser Nährmittel in keiner Weise Einfluss auf die Bekömmlichkeit ausüben, die doch als wichtigster Punkt angesehen werden sollte.“*

Die Nährmittelfabrikanten erklärten: *„Technische Untersuchungen hier und praktische Erfahrungen in Europa haben gezeigt, dass das Weizenprotein stark genug ist, um durch den Brot-Backprozess mit Leichtigkeit einen Zusatz von 20% Stärke zu ertragen, gleich viel ob es sich um Reis-, Mais- oder Kartoffelstärke handelt.“*

---

[*)]Dies sollte sich das deutsche Volk gesagt sein alssen und durch den Reichstag von der Regierung verlangen, dass den amerikanischen Importeuren von Mehl und anderen Nährmitteln ganz bestimmte Vorschriften gemacht werden. Dr. von Borosini.

Wir wollen einmal die Philosophie jener Mais stärke Fabrikanten etwas niedriger hängen, die ihr Produkt als „Hefenährmittel“ bezeichnen. Ich habe in meinem Besitz eine beglaubigte Mitteilung vom 10. März 1915, die von einem Mais stärke Fabrikanten an die Bäcker des Landes gerichtet wurde. Da er genau sagt, warum Mais stärke benutzt wird und deshalb sein Prospekt ein gutes Licht auf die Frage wirft, gebe ich dieses Dokument ungekürzt wieder.

*„Wenn es jemals eine Zeit gegeben hat, in der sie zu Gunsten Ihres Geschäftes 'spezielles Hefenährmehl' verwenden sollten, so ist jetzt der gegebene Moment. Heute können sie 'speziales Hefenährmehl' ungefähr zum selben Preis, vielleicht sogar noch etwas billiger kaufen als Weizenmehl. Auch wollen sie bedenken, dass 'Hefenährmehl' ihnen mindestens einen Mehr-Nettonutzen von 6 Dollar das Fass bringen wird, als sie von ihrem Weizenmehl haben. Deshalb liegt es wirklich in Ihrem eigenen Interesse, 'Hefenährmehl' zu verwenden!“*

*„Zweihundert Pfund 'Hefenährmehl' mit 400 Pfund Wasser macht 600 Pfund Material.“*
*„Zweihundert Pfund Weizenmehl und 60 Liter Wasser macht 320 Pfund Material. Andere Zutaten wie Fett, Salz und so weiter, sind in dieser Ausführung nicht erwähnt, da sie in beiden Fällen die Gleichen sind. Diese Rechnung zeigt einen Nettogewinn von 280 Pfund Material für jedes verwendete Fass special yeast food flour. Selbst wenn sie annehmen, dass sie nur 200 Pfund gebackenes Brot von jedem Fass special yeast food flour extra erhalten, und für das Pfund Brot nur 3 Cent gerechnet, können sie sich selbst berechnen, dass sie tatsächlich von jedem Fass Hefenährmehl einen Nutzen von 6 Dollars haben.“*

*„Aber tatsächlich gibt ihnen ein Fass Hefenährmehl mehr als 200 Pfund gebackenes Brot extra, und ohne Zweifel ist ihr Brotpreis jetzt höher als 3 Cent das Pfund. Deshalb werden sie am besten beurteilen können, wie viel Hefenährmehl sie verwenden sollten. Wenn sie ein Fass täglich verbrauchen oder 200 Fässer monatlich, wie viele Großbäcker, werden sie mindestens einen Gewinn von 6 Dollar das Fass haben. Dies bedeutet aber einen extra Profit von 180 bis 1200 Dollar im Monat allein durch Verwendung von Hefenährmehl. Alles was wir behaupten, können wir ihnen zu ihrer eigenen Information in ihrer Bäckerei selbst vorführen, und die von ihnen erzielten Ergebnisse werden den Beweis liefern, dass unsere in diesem Schreiben aufgestellten Behauptungen Wort für Wort den Tatsachen entsprechen.“*

*„90 % der Großbäcker der Vereinigten Staaten und von Kanada verwenden Hefenährmehl. Wenn Hefenährmehl unrecht wäre, dann täten von 10 Bäckereien neun Unrecht, was doch wohl ausgeschlossen sein dürfte. Würden sie es verwenden, wenn sie nicht guten Profit dabei machten? Bitte wollen sie uns mitteilen, ob wir ihnen deshalb sofort eine Ladung zu senden können? Wir würden uns freuen ihre Kundschaft zu erwerben und verbleiben Hochachtungsvoll........ (Direktor)*

Dieser Brief ist nur ein Musterbeispiel von vielen, die in meinem Besitz sind. Er zeigt den wahren Grund, warum die Bäcker Mais stärke verwenden, und ist gleichzeitig ein schlagender Beweis dafür, wie systematisch und mit welch immer ansteigender Anstrengung der Nährwert des Brotes des Lebensstabes herabgemindert wird, aus reiner Habsucht und Profitgier.

## 78 Das entkräftete Brot.

Die Art, wie „unser täglich Brot“ ganz nach Willkür aus geschäftlichen Gründen verändert und gedoktort werden kann, ergibt die Notwendigkeit, behördlich den Begriff „Brot“ scharf zu umzeichnen und dann vor Missbrauch zu schützen. Im Februar und März 1915 wurde die Öffentlichkeit durch die Verwendung von Gips bei der Brotbereitung durch eine der größten Bäckereien der Vereinigten Staaten erregt. Die Untersuchung wurde von Referent Nußbaum geleitet. Durch ihn wurde die geheime Verwendung mineralischer Zusätze bei der Brotbereitung in Boston, New York und anderen amerikanischen Städten aufgedeckt. Auch stellte er eine richtige Bäckerverschwörung fest, die bezweckte, den Brotpreis von 5 auf 6 Cent zu erhöhen. Weshalb? Weil die Kriegspreise für die Brotersatzmittel höher geworden waren!

Noch vor dem Zeugenverhör in dieser Brotsache, das im Büro des Generalstaatsanwaltes Alfred L. Becker, 299 Broadway, New York City stattfand, hatte Inspektor James O. Jordan vom Bostoner Gesundheitsamt einen Bericht an Bürgermeister Curley gemacht, in welchem er mitteilte, dass Bäckereien in New York und Massachusetts Brot unter Zusatz von Calciumsulfat (Gips) herstellten. Der über die Richtigkeit des Jordan'chen Berichtes behördlich vernommene Vizepräsident einer der größten Bäckervereinigungen gab zu, dass solch ein Präparat in Verwendung sei und zwar schon seit drei Jahren, und dass die Verwendung patentiert sei. Er rechtfertigte den Gebrauch von Gips, [*)] das dem Bäcker gestattet, den Teig an zu säuern, noch bevor die Gärung allzu stark eingesetzt habe.

*„Allzu starke Gärung,“* so sagte er, *„wirkt zerstörend auf beinahe alle Nährwerte jener Zusätze, die in der modernen Bäckereien benutzt werden.“* Er behauptete schlankweg, dass das einzige Brot, das wirklich Nährwert besitze, dieses patentierte Pulver enthalten müsse, und dass vor Verwendung dieses Pulvers alles Bäckerbrot ziemlich wertlos gewesen sei, weil fast ein ganzer Nährwert zerstört worden war.

**Wir haben früher den vollgültigen Beweis erbracht, dass Weißbrot kein Knochenbaumaterial liefert. Wir haben ferner gezeigt, dass mit Weißbrot gefütterte Tauben derartigen Kalkverlust ihres Knochengerüstes erleiden, dass es zur Schädel-Durchlöscherung kommen kann.** [**)] Wir wissen, dass schon Voit diese Tatsache im Jahre 1882 festgestellt hat. Auf Grund des Berichtes des Bostoner Gesundheitsamtes wurde die Zusammensetzung dieses Patentgipsmehl an verschiedenen Mustern geprüft und folgendermaßen befunden. Es enthielt 24 Teile Calciumphosphat, 24,90 Teile Kochsalz, 11,50 Teile Chlorammonium und 30 Teile Stärke. Hier haben wir also das von dem Referenten Nußbaum, von einem der bedeutendsten Großbäcker der Welt abgelegte Zeugnis, dass Weißbrot wertloses Brot ist, das heißt jeden Nährwertes entbehre, wenn es nicht gewisse chemische Zusätze erhält, die nach Maßgabe und Kontrolle bestimmter Handelsvereinigungen hergestellt werden.

---

[*)]Gips ist zwar bedingt verdaulich, aber sicherlich nicht Natur gewollte Nahrung.
Dr. von Borosini.

[**)]Es dürfte wohl mehr der Phosphor aus dem Phosphor saurem Kalk und der phosphorsauren Magnesia verbraucht werden. Daneben allerdings auch etwas kohlensaurer Kalk zur Neutralisation der Säuren. G. Hofmann.

Wenn ein Bäcker der Welt erklären kann, dass die einige Art und Weise, dem Weißbrot seinen Nährwert wieder zu geben darin besteht, dass man ihm größere oder kleinere Mengen Gips zusetzt, dann wird wohl jeder einsehen, dass wir recht hatten, als wir den „Stab des Lebens“ unser täglich Brot, als zerbrochen erklärten.

Selbst die höchsten für denaturiertes Brot bezahlten Preise bedeuten für die Wohlgenährten oder die reichen Leute wenig oder gar nichts. Für die durchschnittliche amerikanische Familie jedoch, deren tägliche Diät aus Brot besteht, bedeuten sie den Niedergang. Sowohl die Armen als die Reichen essen einen unzulänglichen Ersatz für Vollweizen in Form von Weißbrot. Aber die Armen brauchen alle ehrliche Nahrung, die sie bekommen können, und gerade sie machen dieses Nährlose Brot zu ihrer Hauptnahrung.

Die Arbeiterbevölkerung von New York merkte es wohl, dass der Beginn des Krieges von den Bäckern im Januar 1915 zum Vorwand für die Erhöhung des Brotpreises auf 6 Cent genommen wurde. Nur weil sich das Volk rührte, sah sich der Staatsanwalt von New York genötigt, einzuschreiten. Bekanntlich wurde durch sein Dazwischentreten der Preis nicht nur wieder auf 5 Cent gesetzt, sondern ein Jahr später, im Februar 1916, als alles Rohmaterial, aus dem Brot gemacht wird, teurer geworden war, also dem Zeitpunkt wo man 6 Cent für das Brot verlangt hatte, verkaufte eine große Bäckereinvereinigung in New York das gleiche Brot aus den gleichen Bäckereien sogar für 4 Cent. Durch das Lärm schlagen hatte das Publikum zwar den Preis des Brotes beeinflusst, blieb aber über dessen entkräftenden Charakter nach wie vor in Unkenntnis. Wachsende Kinder, welche drei oder viermal am Tage Brot essen, fragen nicht danach, ob es einen Cent mehr oder weniger kostet.

Die vom Generalstaatsanwalt von New York angeordnete Brotuntersuchung, welche die eigenartigen Geständnisse der Bäcker zu Tage förderte, erschütterte und verwirrten eine Zeitlang die gesamte Weißmehlindustrie der Vereinigten Staaten. Es dauerte aber leider nicht lange, dann hatten sie wieder Oberwasser, weil sie ja die „Zeitungen“ schmieren konnten!

## 79 Eine bezahlte Reklame.

Kaum hatten Inspektor Jordan und Referent Nußbaum ihre Untersuchungen veröffentlicht, da erschien folgende Zeitungsanzeige:

*„Etwa vor vier Jahren beauftragte die Blank Bäckerei-Gesellschaft drei Fachleute, ihre ganze Tätigkeit auf die Entdeckung eines Herstellungsverfahrens besseren Brotes zu verwenden. Hierdurch wurde die größte Entdeckung gemacht die je in der Geschichte des Brotbackens vorgekommen ist, und die für menschliche Wohlfahrt einen unendlichen Fortschritt bedeutet. In Anbetracht der ungenauen, irreführenden und wirklich lächerlichen Zeitungsartikel, welche über die von unserer Gesellschaft befolgten Methoden erschienen sind, wollen wir zunächst nur eine jeder Hausfrau bekannte Tatsache feststellen, dass nämlich Hefe ein lebender Organismus ist, der, um Leben sich vermehren und dabei den Teig zum Aufgehen bringen zu können, Nahrung haben muss. In alten Brotherstellungsverfahren war diese Nahrung das Mehl, der Zucker und die anderen Bestandteile des Teiges.“*

*„Die Hefe konsumierte eine gewisse Menge dieses Materials und verwandelte sie in Alkohol und andere Produkte, unter denen sich ein bestimmtes Gas befand, dass das Brot zum Aufgehen brachte, wodurch es leicht wurde. Die neue Erfindung besteht nun darin, dass geringe Mengen gewisser Salze und Mehls beigefügt werden, die an Stelle des der Hefe zur Nahrung dienenden Brotteiges treten, der also erhalten bleibt. Im alten Backprozess wurde ein Teil des Mehls, vor allem der Glutenteil desselben, von der Hefe zerstört, wodurch wichtige Nährwerte verloren gingen. In dem neuen Verfahren ist dies vermieden, im Gegenteil verbleibt ein größerer Teil des Weizen-Glutes unverändert im gebackenem Brot.“*

*„Um jedoch die kleinen Beigaben in exakter Menge erst im Wasser zu lösen und dann dem Teig zu zu mischen, wurden diese Salze zu einem Pulver vereinigt. Von diesem Pulver wird eine sehr geringe Menge dem 1 500 Pfund wiegenden, gewöhnlich aus Mehl, Zucker, Milch, Pflanzenöl, Hefe, Salz und Wasser bestehenden Teig Material unserer Bäckereien hinzugefügt. Das Ergebnis ist, dass in dem Brot nur 4/100% Calcium salze verbleiben, welche die gleichen sind, wie in jedem gesunden Wasser, allen Gemüsen und tierischen Produkten.* [*)] *Milch zum Beispiel enthält viermal soviel natürliche Calcium salze als sie in Form künstlichen Calciums in das Blank-Brot getan werden.“*

*„Mit anderen Worten, ein Glas Milch enthält soviel natürliches Calcium salz als zwei Laibe von Blanks-Brot an künstlichem Calcium enthalten. Käse enthält ungefähr dreisigmal mehr, Erbsen dreimal mehr, grünes Gemüse zwölfmal mehr und Rüben zweimal mehr.“*

In der Anzeige wurde natürlich der Gegensatz nicht erwähnt zwischen dem hoch organisierten Calciumverbindungen, die in der natürlichen Nahrung gefunden werden, und jenem Laboratoriums-Produkt, das dem Brotteig künstlich beigemischt wurde. Die Anzeige erwähnt nur, dass das dazu gemengte Calcium das Brot besser mache, aber sie sagt nichts von den natürlichen Eisen-, Phosphor-, Kalium-, Magnesium und anderen Verbindungen, welche das „Hefepulver“ dem Weißbrot nicht zurückerstattet, das als Segen der Menschheit bezeichnet wurde. Die Anzeige fuhr fort:

*„Ärztliche Forscher haben festgestellt, dass normale Erwachsene durchschnittlich in 24 Stunden 4 Liter Wasser trinken. Die 24 Stunden Menge vieler natürlicher Wässer enthält etwa die gleiche Menge Calciumsulfat, wie 10 Blank-Brote. Die obigen Vergleiche zeigen, dass die Salze in solch geringen Mengen in Blanks-Brot vorhanden sind, dass niemand zu dem Verdacht berechtigt ist, sie seien zum Zwecke der Streckung oder Fälschung dazu getan.“*
*„Einige Gründe ihrer Anwendung sind, beim Aufgehen des Brotes bildet sich durch die Tätigkeit der Hefe nicht nur Kohlendioxyd, welches das Brot leicht macht, es kommt auch zur Bildung von Alkohol und einiger Nebenprodukte, die auch in dem sehr ähnlichen Gärungsprozess von Getreide und Whisky Herstellung entstehen und unter dem Namen Fuselöl gefürchtet sind. Das Fuselöl ist nämlich außerordentlich giftig, und hat auch einen sehr unangenehmen Geruch. Diese Stoffe entstehen aber, wo immer Brot gebacken wird, sei es beim Bäcker oder zu Hause. Die Menge des Fuselöl und einiger andere unangenehmer saurer*

[*)]In Wirklichkeit war es wertloser Gips.
Dr. von Borosini.

*Nebenprodukte ist zwar sehr gering, hat aber doch Einfluss auf das Brot und macht es sicherlich nicht gesünder."*

*„In dem neuen Backverfahren ist die Menge des Fuselöles beinahe auf Null herabgedrückt. Das Ergebnis ist ein besser schmeckendes, riechendes, farbiges und in jeder Hinsicht schöneres Brot, eben wegen der Abwesenheit jener Giftstoffe. Diese Feststellungen bedeuten, dass viele Millionen Brote aus der Blank-Bäckerei vor jener Entdeckung des 'Hefenpulvers' jahrelang sehr giftige Nebenprodukte enthalten haben, die sich ja in jedem Brot bilden sollen, in dem Blanks Hefepulver nicht verwendet wird."*

## 80 Die Karten sind aufgedeckt.

Die Anzeige der Blank-Bäckerei, die augenscheinlich als Gegenmine gegen die von Inspektor Jordan und Referent Nußbaum der Öffentlichkeit übergebenen Tatsachen gedacht war, lautete weiter wie folgt:

*„Wie man aus diesen Tatsachen ersieht, ist das Calcium ein natürlicher Bestandteil vieler Nahrungsmittel, woraus hervorgeht, dass es völlig harmlos ist, da es ja tagtäglich in aller möglichen Nahrung genossen wird. Wir können sogar noch weiter gehen und sagen, dass viele erste Autoritäten sich dahin ausgesprochen haben, dass die menschliche Nahrung nicht genügend Calcium salze enthalte, die jedoch zum Aufbau der Knochen, Zähne und anderer Gewebe vor allem bei wachsenden Kindern notwendig seien. Die Physiologen erklären, dass ein Erwachsener in seiner Nahrung täglich mindestens ein und ein halbes Gramm Kalk als Kalksalz jeden Tag haben sollte. Um diese Menge allein aus unserem Brot zu beziehen, müsste er täglich sieben Laib Blank-Brot vertilgen, während er die gewünschte Kalkmenge reichlich in einem Liter Milch findet."*

*„Es ist heute in der Wasserversorgung eine weit verbreitete Maßnahme, dem Trinkwasser Calciumhypochlorid zur Klärung hinzu zufügen. Hiermit sind alle Autoritäten und Gesundheitsämter sehr einverstanden. Auch hier sind die verwendeten Mengen Calcium viel größer als in Blank-Brot. Wir wissen, dass das heutige Blank-Brot das beste in der ganzen Welt ist, besseres Brot als sie zu Hause selbst herstellen können und auch besser als alles andere Brot, das zum Verkauf angeboten wird. Unsere Gesellschaft hat für die Einführung moderner Verbesserungen in das Backverfahren und in der Errichtung modernster Backanlagen mehr getan als irgend eine andere."*

*„Die Karten sind aufgedeckt! Wir haben nichts zu verheimlichen. Sie können Blanks-Brot deshalb voll beruhigt verwenden und versichert sein, dass wenn sie es kaufen, Sie das beste Brot für ihr Geld bekommen. Es gibt weder besseres noch billigeres. Geben Sie es Ihren Kindern in reichlichen Mengen. Es ist gut für sie." (Gezeichnet) „Blank-Back-Co."*

Diese Anzeige teilt dem Publikum nicht mit, dass der 60 Pfund Buschel Weizen 59 Pfund Vollweizenmehl einbringt, ein Pfund geht als Feuchtigkeit durch verdampfen beim Mahlen verloren, der selbe Buschel von 60 Pfund Vollweizen ergibt aber nur 45 Pfund Weißmehl.

Dies bedeutet einen Verlust von 15 Pfund gerade der lebenswichtigsten Elemente des Weizens einschließlich mehr als 75% des gesamten Mineralsalzgehaltes. Dieser Kolossale Verlust kann natürlich beim Weißbrot nicht durch Zusatz von „Patentpulver“ wett gemacht werden. Die Anzeige teilt dem Publikum nicht mit, dass jedes Fass Weißmehl einen Verlust von 65 Pfund der aller wertvollsten Elemente des Weizenkornes bedeutet, die den Schweinen vorgeworfen werden und die dem Weißbrot nicht durch „Patentpulver“ ersetzt werden können.

### 81 Nachahmung von Graham.

Im Folgenden gebe ich die amerikanischen Vorkriegspreise der in dem Weißbrot und dem Vollweizenbrot verwendeten Substanzen:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 196 | Pfund | Weißmehl | Dollar | 4.00 |
| 124 | „ | Wasser | „ | 0,00 |
| 4,5 | „ | Salz | „ | 0,05 |
| 2 | „ | Zucker | „ | 0,11 |
| 2 | „ | Hefe | „ | 0,10 |
| 8 | „ | Zu7sätze | „ | 0,80 |
| | | | Summe | 5,06 |

Dieser Teig kostet also 5,06 Dollar und ergibt 180 Brote zu 10 Cent das Stück oder 360 Brote zu 5 Cent das Stück. Die 10 Cent Brote wiegen, bevor sie gebacken werden, 30 Unzen (= 900 Gramm). Während des Backprozesses verlieren sie 3 Unzen durch Verdampfung, wiegen also, wenn sie aus dem Ofen kommen etwa 27 Unzen (ca. 800 Gramm). Die 5 Cent Brote wiegen vor dem Backen 15 Unzen (= 450 Gramm). Wenn sie aus dem Ofen kommen, wiegen sie noch zwischen 13 und 13 1/2 Unzen.

Der Brutto Verdienst des Bäckers, dem das Fass Weißmehl 4 Dollar kostet, ist die Differenz zwischen 18 Dollars, dem Verkaufspreis von 180 - 10 Cent Broten und 5,06 Dollars, seinem Selbstkostenpreis für das Material, also 12,94 Dollars. Ein mir bekannter Großbäcker bezahlte im Januar 1916 5,50 Dollar für das Fass Weißmehl, bei diesem Preis betrug also sein Brutto Verdienst 11,44 Dollar für jedes Fass Mehl, bei einer Ausgabe von 6,56 Dollar einschließlich der Kosten für Zucker, Salz, Zusätze und Hefe. Es gibt eine ganze Menge minderwertigen „Ersatzes“ für ehrliches Vollweizenbrot, das unter der Flagge „aus Vollweizen“ segelt. Dieses Ersatzbrot ist weich, klebrig, braun, riecht vielleicht nach Brot, ist aber sonst ohne Geschmack. Natürlich wird dieses sogenannte Vollweizenbrot weder Erwachsene noch Kinder zu größerem Appetit reizen. Solches „Brot“ muss selbstredend jede Brotreform von vornherein ungünstig beeinflussen. Aber es gibt auf dem Markt außer wenigen wirklich guten Vollkornbroten ein wenigstens einigermaßen entsprechendes Vollbrot, das nach folgender Formel hergestellt wird:

| | | |
|---|---|---|
| 257 | Pfund | Vollweizenmehl |
| 154 | „ | Wasser |
| 14 | „ | Melasse |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | „ | Salz |
| 7 | „ | Zusätze |
| 5 | „ | Hefe |

Aus diesem Rohmaterial werden 289 10 Cent Brote hergestellt. Diese Brote wiegen vor dem Backen 24,5 Unzen. Sie verlieren 2,5 Unzen im Backofen durch verdampfen und wiegen also etwa 22 Unzen (660 Gramm) nach dem Backen. Für die Brotverbraucher (also das Publikum) ist bedeutungsvoll, dass Vollweizenmehl pro Fass 1 Dollar weniger herzustellen kostet, als ein Fass Patentweißmehl. Trotzdem verlangen die Müller einen Dollar mehr für das Vollweizenmehl vom Bäcker  als für Patentweißmehl, stecken also die Differenz von 2 Dollar einfach in ihre Tasche. Mit anderen Worten, sie bekommen pro Fass für ein Produkt 2 Dollars mehr, das sie einen Dollar weniger kostet. [*)] Wenn Bäcker den Standpunkt einnehmen und unter Eid aussagen:

*„Weißbrot ist ein Wahnsinn, weil es kaum Nährwert hat,“* dann leisten sie der Allgemeinheit einen großen Dienst. Wenn sie aber sagen, dass der Nährwert von Weißbrot dadurch wieder hergestellt werden kann, dass man Gips oder irgend einem anderes Patentpulver beimischt, dann täuschen sie sich selbst und täuschen diejenigen die solches Brot essen.

## 82 Ärzte suchen vergebens.

Die Ärzte haben von jeher umsonst nach Stoffen gesucht, um den nieder brechenden Körper wieder aufzubauen. Da sie solche nicht gefunden haben, suchten sie auf anderen Gebieten mit dem Erfolg, dass wir heute Antitoxine, Seren und keimtötende Mittel zu Tausenden besitzen. Auch die Geschäftsgelehrten wissen, dass sie in das Brot durch hinzufügen auf chemischem Wege erzeugter Stoffe nicht das wieder hinein tun, was nur durch die Natur hinein gelegt werden kann.

Wie wir sahen, ist die Vormilch nicht nur die erste Nahrung des Menschenkindes, sondern aller Säugetiere. Trotzdem wissen die Gelehrten auch heute noch nicht, was sie eigentlich für eine Rolle spielt. Nach ihrer Zusammensetzung aus Lymphe Salzen, Kolloiden, Fett, Zucker, Eiweiß und Antikörpern nimmt man an, dass sie dem Neugeborenen in der Zeit seiner Anpassung an die neuen Verhältnisse, bis zur völligen Entfaltung seiner Lungen und dem Erwachen des Verdauungskanales eine gleichwertige, im Charakter der Placentanahrung ähnliche Nahrung liefert. Geschäftsgelehrte können sich ebenso vermessen, synthetische Vormilch, synthetisches Blut, ein synthetisches Rückgrat, ein synthetisches Nervensystem, ein synthetisches Gehirn und eine synthetische Seele auf zu bauen wie ein synthetisches Brot! Die größte Unverschämtheit, die sich heute in dieser konfusen Welt bemerkbar macht, ist das Bemühen der Menschen, in dummer Anmaßung Werke des Schöpfers nachzuahmen. Eine ganze Armee von Forschern hat bewiesen, dass künstliche Mineralisation der Nahrung

[*)]Bei und in Deutschland dürften die Verhältnisse entweder schon ähnlich liegen, die sich in dieser Richtung entwickeln. Siehe die Schriften von Germanus Agricola, die dem deutschen Volke in dieser Hinsicht den Star stechen. Auch mit dem Reis ist es so. Es ist fast unmöglich, natürlichen Braunreis zu bekommen und man bezahlt dafür mehr, obwohl er im Großhandel natürlich wesentlich billiger ist als polierter Reis.  Dr. von Borosini.

eine Unmöglichkeit ist. *)

Schon allein die Untersuchungen von Mister S. Maslow im Institut für experimentelle Medizin in Petersburg in Bezug auf die biologische Wichtigkeit von Phosphor für den wachsenden Organismus und dessen Einwirkung auf die intrazellularen Fermente würden genügen, die „Gipsgelehrten“ baff zu machen, wenn sie davon gehört hätten. Scheinbar haben jene streng wissenschaftlichen Untersuchungen, die bewiesen, dass synthetisch hergestellte Phosphate nicht an Stelle hoch organisierter Phosphorverbindungen der natürlichen Nahrung treten und deshalb auch nicht zu therapeutischen Zwecken mit Erfolg verwendet werden können, keine Bedeutung für Leute, die wenn sie dem Weißbrot Calcium Sulfat, also Gips, die Welt glauben machen wollen, dass sie dessen Unzulänglichkeit in die gesündeste Menschennahrung verwandeln.

Jener Geschäftsgelehrte, der die „Erfindung“ des dem Brot beizufügenden Gipspulver gemacht hat, ließ in der Presse folgende Erklärung veröffentlichen:

*„Im modernen Mahl verfahren kamen immer mehr von den Außenteilen des Getreidekorns in Wegfall, um möglichst weißes Mehl zu erzielen, und dies ist der Grund, weshalb das Mehl heute nicht mehr so gesund ist wie früher. Durch Zugabe von Kalk und anderen günstig wirkenden Salzen sind dem Mehl jene, im Bestreben möglichst Weiße zu erhalten, verloren gegangene Mineralstoffe nicht nur wieder zurück gegeben, es sind damit auch andere Vorteile erreicht worden. Meine Labor Kollegen sind mit mir der Meinung, dass meine Erfindung den wichtigsten Nahrungsfortschritt seit Jahren darstellt.“*
*„Der sogenannte Geheimprozess wurde nur deshalb vorläufig geheim gehalten, weil wir uns doch erst die Weltpatente sichern wollten, bevor wir unser Verfahren dem Publikum bekannt gaben.“*

In seiner Vernehmung vor dem Generalstaatsanwalt am 2. März 1915 hatte der Vizepräsi-

*) Stimmt nicht ganz! Diese Versuche sind mit viel zu großen Einzelgaben, also falsch angestellt worden. Abderhalden hat dagegen nachgewiesen, dass alle „hoch organischen“ Mineral- und Organprodukte im Verdauungskanal erst in einfache Verbindungen zerlegt, abgebaut und danach erst wieder zu bluteigenen, Arzt gleichen Verbindungen zusammen gesetzt werden.
Abderhalden hat monatelang Hunde und andere Tiere mit vorher in einfache Stoffe (auch in einfache Mineralsalze) zerlegten Nährstoffen gefüttert und bewiesen, dass die Tiere die nicht „organischen“ Salze aufnehmen und verwerten. Nehmen doch auch Hühner, ja selbst Kinder Mauerkalk und Kreide. Es gibt Negervölker, die regelmäßig Phosphor- und kochsalzhaltige Erden essen. Die Salze müssen nur Organ günstig und in den Organsäften beziehungsweise in bloßem Wasser löslich sein.
Hierzu vermerke ich, dass mich diese Versuche, so interessant und erfreulich sie an sich sind -bringen sie uns doch einen gewaltigen Schritt der Homöopathie näher- doch nie von der Überzeugung abbringen können, dass solche künstlichen Ersatzmittel mit wirklicher Natur gewollter Nahrung nichts zu tun haben und stets ein Notbehelf bleiben. Auch der in dieser und anderen von Herrn Hoffmann gemachten dankenswerten Bemerkung zu Grunde liegende Materialismus ist nicht nach meinem Geschmack. Dr. von Borosini.

dent der Blank-Bäckerei-Gesellschaft sich geweigert, das Verfahren, welches er als seine Erfindung bezeichnete, bekannt zu geben. Er begnügte sich nur mitzuteilen, dass es ein Segen für die Menschheit sei. Wir besitzen aber noch ein anderes Zeugnis aus dem Jahre 1 490 vor Christi Geburt in Bezug auf die Weißmehlzerstörung, dessen der Generalstaatsanwalt keiner Erwähnung getan hat. Im 26. Vers des 26. Kapitels von Levitikus oder Baicra, wie die Hebräer es nennen steht geschrieben, dass als Strafe für ihre Verbrechen der Menschen Brot seine Kraft verlieren und somit der Stab des Lebens gebrochen werden würde, dass gleichgültig in welchem Masse der Teig bearbeitet werde, und selbst wenn 10 Frauen seine Zubereitung beaufsichtigten und es sorgfältig aus wögen, die Leute das Brot nur essen würden, um es wertlos und Nährlos zu finden.

Nahrung die nur füllt, braucht noch lange keine Nahrung zu sein. Die Worte jener Prophezeiung lauten:

*„Dann will ich euch den Vorrat des Brotes verderben, dass zehn Weiber sollen euer Brot in einem Ofen backen, und euer Brot soll man mit Gewicht aus wägen, und wenn ihr esset, sollt ihr nicht satt werden.“*

Vor 3 410 Jahren wurde diese Prophezeiung ausgesprochen, heute erfüllt sie sich. Ihre Erfüllung stahl sich leise, unauffällig, heimtückisch unter die Menschheit. Die Wissenschaft des 20. Jahrhunderts bewies ihre Richtigkeit. Mikroskop und Reagenzglas bestätigen heute, was Levitikus von dem Weißbrot von 1921 gesagt hat.

### 83 Geld regiert die Wissenschaft.

Die von Goldberg, Warring, Willeis und Wheeler in den Jahren 1914, 1915 und 1916 in Waisenhäusern von Jackson, Mississippi, und auf der Farm des Staatsgefängnisses von Mississippi geleiteten Versuche ergaben Wahrheiten, welche die Müller doch nicht sofort vertuschen konnten. Aber ihre Macht über die Wissenschaft ist fest begründet. Als daher der Washingtoner Gesundheitsdienst im April 1916 einen Warnungsbericht heraus gab, der von Voegtlin, Sullivan und Meyers verfasst war veröffentlicht wurde, konnten ihn die Müller ohne Schwierigkeit unterdrücken. Der Regierungsbericht besagte, dass das Vollmahlsystem das Mehl sehr wertvoller Bestandteile beraube, dass Tiere die man mit stark gemahlenen Weizen und Maismehl füttere, in ein oder zwei Monaten zu Grunde gehen, dass sie dagegen gesund bleiben, wenn man sie Monate hindurch auf einer ausschließlichen Diät von Vollweizen und Vollmais hält. Der Bericht besprach auch die Gefahren einer ausgiebigen Benutzung von Backpulver, das die Vitamine des Getreidekorns zerstört.

Sofort sandten die Müller eine energische Abordnung nach Washington, worauf im September 1916 ein „berichtigender“ Bericht ausgegeben wurde. Die Regierung hatte sich wieder einmal von der Würde und Macht der beleidigenden Industrie ins Bockshorn jagen lassen. Der „Berichtigungsbericht“ sagte den Leuten, zur Erbauung der Müller, sie sollten für eine ausreichende gemischte Diät sorgen, dann würden sie mit Leichtigkeit jene Stoffe erlangen, die aus dem Feinmehl ausgeschieden wären, und brauchten sich nicht vor dem im früheren Bericht aus dem Weißbrot-Genuss hergeleiteten Gefahren zu fürchten. Die Müller hatten

mitgeteilt, dass durch den ersten Regierungsbericht so große Beunruhigung in der Bevölkerung erzeugt worden sei, dass der Verkauf von Feinmehl um 25% gesunken wäre und die Mehlindustrie schwere Verluste erlitten hätte. Deshalb beeilte sich die Regierung, den guten Ruf des Weizen- und Mais-Feinmehls wieder herzustellen.

Mit Recht konnte der Sekretär Brooman vom Landwirtschaftsdepartement im Mai 1917 erklären:

*„Der mächtigste Nährmittelverband, der je auf dem Kapitol versammelt war, hat hier seinen Einfluss auf Presse und Geschäftsgelehrte geltend, und sie den Interessen dienstbar gemacht, die mit der menschlichen Gesundheit ein frivoles Spiel treiben und die mit allen ihr gut scheinenden Mitteln die Regierung zu verhindern suchen, eine Kontrolle über die Getreidespeicher und Patentmühlen auszuüben.“*

Kein Wunder, dass das Institut für Lebensverbesserung in einem Bericht erklärte: *„Nahrungsmittelzerstörung ist eine Schädigung unseres Landes und genauso Vaterlands-Verräterisch, wie die Zerstörung von Munition und Waffen. Die weitest verbreitete und unentschuldbare Nahrungszerstörung aber ist das Feinmahlen des Getreides.“*

Kein Wunder, dass Professor Alonzo E. Taylor, Herbert Hoovers Assistent in der Nährmittelverwaltung, schamlos erklären konnte: *„76% Ausmahlung des Mehls ist der höchste Ausnutzungswert, die anderen 24% des Getreidekorns würden ganz unnützer Weise verzehrt werden.“* Kein Wunder auch, dass die Müller diese Erklärung eines Gelehrten sofort in allen Zeitungen verbreiteten. Die Scheinheiligkeit solcher verzweifelten Anstrengungen zur Rettung des Weißmehls für den Massenverbrauch liegen für jeden, der sehen will, am Tage.

Im Jahre 1889 zeigte Gustav von Bunge, Professor für physiologische Chemie, der Universität Basel, dass die Menge des unabsorbierten Proteins von Vollweizenbrot 30% betrug. Natürlich war dieses unabsorbierte Protein nicht ausgenutzt worden. Aber Bunge zeigte gleichzeitig, dass das unabsorbierte Protein von Linsen 40%, von Karotten 39%, von Kartoffeln 32% und von Kohl 18% betrug.[*)] Wenn wir den Ausspruch Professor Taylors in der gleichen Weise auf andere Nahrung anwenden würden, wie ihn die Müller auf Patentmehl angewendet haben wollen, dann dürften wir auch nur raffinierte Linsen, Karotten, Kartoffeln und Kohl essen.

Bunge wies auch nach, dass die Menge des unabsorbierten Proteins bei Milch 7 bis 12% betrug. (Weshalb wir wohl die Milch ebenfalls raffinieren sollten, bevor wir sie unseren Kindern zu trinken geben sollten?) [*)]

*„Wir müssen erkennen,“* so erklärt Bunge, *„dass die menschliche Diät nicht der Holzfaser,*

[*)]Diese Resultate sind teilweise auf mangelhaftes „Fletschern“ (Vermunden) zurückzuführen. Ich verweise auf meinen „Esssucht“.
Dr. von Borosini.
[*)]Hier wurde die Milch wohl ebenfalls nicht gefletschert, sondern zu hastig und in zu reichlicher Menge getrunken. Dr. von Borosini.

*Kleie oder Zellulose entbehren kann. Die große Furcht vor unverdaulicher Nahrung welche unter den Besitzern herrscht, führt zur Muskelschwäche der Darmwände.“*

Vollweizen enthält 2,5% Zellulose. *„Esst keine Zellulose!“* schrien die Müller und ihre Gelehrten. Aber Erdbeeren enthalten 2,3% Zellulose, Radieschen 2,8%, Bohnen 3,6%, Weintrauben 3,6%, Birnen 4,3%, Himbeeren 6,7%, Rosinen 7%, Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse und Hickorynüsse zwischen 3 und 7%, Spargel, Kürbis, Melonen, Pilze, Äpfel und Sellerie enthalten eben soviel Zellulose wie Vollweizen. Sollen wir deshalb diese Nahrungsmittel lieber auch nicht essen, wenn wir uns vor Unverdaulichkeit fürchten. Wir dürfen dann überhaupt keine Früchte oder Gemüse mehr essen, vor allem müssen wir Spinat und Lattich vermeiden, wenn wir den Warnungen jener Männer folgen wollen, auf deren erfolgreichen Bestrebungen, uns vor Zellulose zu bewahren, ihr Einkommen beruht.

Die Gelehrten wissen, dass die Fähigkeit des Organismus, jedes Atom der verschiedenen nährenden Elemente einer gegebenen Nahrung aufzunehmen, weder deren Nährwert als Nahrung bestimmen soll noch wirklich bestimmt. Sie wissen, dass das Lastpferd, die Milchkuh und der Maststier auch nicht mehr von dem Weizen zu absorbieren vermögen als der Mensch. Professor Taylors Ausspruch verliert sofort jede Bedeutung, wenn es sich um Tierfutter handelt, denn die Viehzüchter wissen ganz gut, dass die unverdauten Prozente von Könerfutter so viel bei Tieren ausmachen, dass man zum Beispiel von den Exkrementen eines mit Körnern gemästeten Stieres ein Schwein halten kann.

Sie wissen auch, dass die amerikanische Regierung des wegen den Farmern tatsächlich empfiehlt, in dieser Weise Schweine zu mästen. Sie sagen uns, dass selbst 76% des Mehls sich nicht bis in alle Ewigkeit halten, und das der Verlust durch Zersetzung viel größer sein würde als der Nutzen, wenn man das ganze Korn mahlt.

Natürlich Lügen sie wieder, wie wir gesehen haben und noch weiter sehen werden. Aber all ihre Lügen werden sich unseren Kindern enthüllen, wenn sie erst ihre Fütterungsversuche an Hühnern in der Schule machen können.

## 84 Das Erwachen des Lehrers.

Durch das Erwachen des Lehrers werden die Kinder lernen, warum Gefräßigkeit und Schlemmerei eine der sieben Todsünden ist, warum die Natur immer wieder versucht,uns den Wahnsinn zu zeigen, der in allen Natur gesetzwidrigen Handlungen gegenüber der Nahrung liegt. Der Lehrer wird dann auch seinen Kindern klar machen, dass Gefräßigkeit nicht etwa erst dann vorliegt, wenn ein Neger in einem Mellonenwettessen sich so vollfrisst, dass er nicht mehr gehen kann. Die Kinder werden lernen, dass Gefräßigkeit eine auf Unwissenheit, Dummheit oder Gleichgültigkeit beruhende unbedachte und unwillkürliche Handlung ist, bei welcher ein sonst verständiger Mensch in der Auswahl seiner Nahrung die Tatsache verkennt, dass die Ernährungsgesetze, welche Gesundheit und Erfolg einer Tierzucht gewährleisten, auch auf den Menschen angewendet werden müssen. Deshalb schlingt er gedankenlos und veranlasst auch seine Kinder, Dinge zu essen, die er seinen Hühnern, Pferden, Kühen, Schafen und Schweinen nicht geben würde.

Die Kinder werden lernen, wie schädlich es ist, zu viel zu essen, dass die richtige Nahrung nährt und kräftigt, dass die falsche Nahrung zerstört, dass wahre Kräftigung sich in ruhigen, normalen Grenzen hält und niemals zu Exzessen geneigt macht. Wenn sie sich der Giftmannschaft des „Kronprinz Wilhelm" erinnern, werden sie sich des Gegensatzes bewusst werden, in welchem die aus einer falschen Ernährung von 500 Mann während 255 Tagen entstehenden Folgen mit den Feststellungen aus kurzfristigen Ernährungsexperimenten stehen, wie sie in „Geschäftslaboratorien" und von „bezahlten „ Nahrungsmittelchemikern aufgestellt werden, und in denen nach einer Versuchsdiät mit irgend einer als verdächtig bezeichneten Nahrung oder eines Nahrungszusatzes alsbald ein „weißwaschender" Bericht herausgegeben wird, der völlig wertlos ist.

Sie werden begreifen, dass nach 150 Tagen die Nahrung der deutschen Matrosen die aller gesündeste hätte sein können, [*)] und dass damit ihr Ernährungsexperiment von klassischer Dauer, auf das eines ergebnislosen kurzen „wissenschaftlichen" Experimentes herab gedrückt worden wäre. Sie werden verstehen, dass die Prüfung der deutschen Matrosen länger als 150 Tage dauerte, und dass es, selbst wenn sie schon mit 100 Tagen beendet gewesen wäre, ein völliges Weißwaschen nach dem so genannten wissenschaftlichen allgemeinen Methoden wohl noch möglich, immerhin aber recht schwierig geworden wäre, da man doch erhebliche Zweifel hätte weg disputieren müssen. Sie werden begreifen, dass nach Verlauf von 255 Tagen jeder Zweifel ausgeschlossen war.

Wenn die Kinder anfangen, einander in den Mund zu gucken, dann werden sie den Zustand ihrer Zähne alsbald mit ihren Erfahrungen bei der Hühnerfütterung in Zusammenhang bringen, und das wird für die Hebung der Wohlfahrt der ganzen Nation ein großer Schritt vorwärts sein.

## 85 Weitere Zeugnisse.

Die natürlichen Beziehungen zwischen den Hühner-Fütterung-Experiment der Schulkinder und ihren Zähnen ist nicht schwer herauszufinden. Dr. Louis Goldstein, New York, sagt:
*„Nach der Untersuchung der Zähne von nicht weniger als 400 Schulkindern aus der Nachbarschaft meines Hauses in der Bronx warte ich heute noch auf den Anblick einer völlig gesunden Gruppe von Sechsjahr-molaren (die vier ersten bleibenden Zähne der Kindheit). Diese Backenzähne in fast allen Fällen völlig verfault. Ich habe noch in keinem amerikanischen Kindermunde ein wirklich tadelloses Gebiss gefunden und kenne einen einzigen Menschen mit einem solchen, nämlich eine junge Dame."*
Dr. Burtice E. Lawton in New York erklärt:

*„Unsere schlechten Zähne sind zweifellos die Folge einer an gewissen Nährstoffen verarmten Diät. Wir sehen so viele defekte Zähne bei Menschen in den besten Jahren. Vererbung scheint nicht viel damit zu tun zu haben, denn gerade jetzt habe ich ein Mädchen, ein Kind robuster Eltern, in Behandlung. Seit den Jahren habe ich sie durchschnittlich im Monat einmal untersucht. Ihre Zähne sind buchstäblich verhungert und leiden an Kalkmangel, Hätte*

[*)]Als sie das Vollweizenschiff versenkten.
Dr. von Borosini.

*sie in ihrer Kindheit gutes Vollweizenbrot und andere Vollmehlnahrung bekommen, brauchte sie jetzt nicht in meiner Behandlung zu sein.“* [*)]

Dr. E. A. Crostik in New York erklärt:

*„In New York gibt es heute niemand, der richtige Nahrung ist. Fremde, die hierher kommen und uns von vollwertiger Nahrung erzählen, besitzen auch solide Gewebe. Vor dreißig Jahren konnten die Leute, wenn es notwendig wurde, sich vom Zahnarzt verschiedene Zähne nach einander ziehen lassen, ohne mit der Wimper zu zucken. Heute sind unsere Frauen in Bezug auf Energie, Nerven und Lebenskraft so herunter gekommen, dass fast ausnahmslos jede Frau nach dem Erdulden von einer oder zwei Extraktionen nahe daran ist, ohnmächtig zu werden.“*

Dr. Robert W. Faggert in New York erklärt:

*„Die Sechsjarmolaren sind verfault und in den meisten Fällen völlig zerstört, wenn das Kind das Alter von sieben Jahren erreicht hat. Es ist fast immer unmöglich, diese Zähne noch zu retten. Deutsche Eltern, die noch mit der Vollweizen- und Vollroggendiät ihres Vaterlandes aufwachsen sind (als es dort überhaupt noch kein Weißbrot gab), haben viel bessere Zähne als ihre Kinder.“* [**)]

Dr. Lammel C. Newman in New York erklärt:

*„Die Italiener stehen mit ihren guten Zähnen obenan. Sehr selten fehlen bei ihnen mehr als zwei Zähne. Die anderen sind im tadellosen Zustand und so hart wie Stein. Wenn man versucht, in harte Zahnsubstanz einzubohren, macht man sich einen Bohrer nach dem anderen entzwei. Bei Kindern meiner Gegend finde ich viele weiche und empfindliche Zähne. Die Sechsjahrmolaren sind fast stets zerstört, und in einigen Fällen konnte ich beobachten, dass sie nicht länger als 6 Monate nach ihrem Erscheinen erhalten blieben.“*

Dr. J.H. Knopf in New York erklärt:

*„Die Italiener, die keine Feinkost essen, haben tadellose Zähne, diese Tatsache ist bedeutsam.“*

Dr. Anton J. Haecker in New York sagt:

*„Vor 25 Jahren hatte ich Gelegenheit, die Zähne der Schulkinder von Worms in Deutschland zu untersuchen. Damals wohnten in einem Schulbezirk 250 Familien, welche*

---

[*)] Siehe die Ausführungen von Hofrat Dr. Röse und Dr. Kunert, die sich in meinem Ernährungs ABC zitiert habe. Leider sind diese schönen Zeiten in weitaus dem meisten Gegenden Deutschlands dahin. In München gibt es jetzt in vielen Bäckereien herrliches Steinmetzbrot.
Dr. von Borosini

[**)] Nebst dem als Beinahrung unbedingt notwendigen unabgebrühten Gemüse und Obst.
Dr. von Borosini.

*nur von Vollgetreide und Gemüse lebten.* *) *Ich konnte, ohne vorherige Untersuchung, die Kinder dieser Familien sofort aus einer Gruppe herausfinden, weil man sie an rosigen Backen und blühender Gesundheit erkannte. Der prachtvolle Zustand ihrer Zähne im Vergleich mit denen anderer Kinder war geradezu erstaunlich. Ihre Diät bestand ausnahmslos aus Vollkornbroten, Gemüsen und Früchten. Auch die Einwohner des berühmten Schwarzwaldes und die Holzhauer aus der Vogelsberger Gegend haben prachtvolle Zähne und robuste Gesundheiten. Am Sonntag muss dort oft ein Pfund Fleisch für den Hunger von acht Mäulern reichen, deren Hauptnahrung* Schwarzbrot, *Kartoffeln und Roggenmehlsuppe ist.“*

Dr. W. E. Andrews in New York erklärt:

*„Die Zähne von Slaven, Bulgaren, Russen und Polen sind meistens in tadellosen Zustand. Ich habe mir neulich das Gebiss eines 61 Jahre alten Slaven angesehen, der in der Nähe in einem Kohlenschuppen arbeitet. Nicht ein Zahn fehlte. Seine Kindheitsnahrung, die besonders aus Schwarzbrot und Fisch bestand, gab ihm unzerstörbare Zähne mit auf den Lebensweg.“*

Dr. C. R. Kelly in New York erklärt:

*„Krankheitsperioden bei Kindern, die mit allgemeinen Ernährungsstörungen einhergehen, in denen auch die Ernährung der Zähne zeitweilig eingestellt ist, graben ihre Spuren tief in die sich entwickelnden Zähne ein.“*

Dr. Charles A. Dubois in New York sagt:

*Wenn man Phorrhöe (Zahnhöhleneiterung) erfolgreich behandeln will, muss man Stärke- und Zuckernahrung einschließlich Zuckerzeug und Sirup untersagen. Es gibt keine lokale Zahnerkrankung. Der zur Zahnfäulnis führende Zustand liegt im Körpersystem.“*

Dr. F. A. Sterling in New York sagt:

*„Die Gebisse der Eingeborenen in Afrika, die ich zu untersuchen Gelegenheit hatte, waren alle in ausgezeichneter Verfassung, was daher kommt, dass die Neger von grober, natürlicher Nahrung leben. Ich habe beobachtet, dass je näher der Mensch der primitiven Natur steht, um so besser ist sein Gebiss. Wilde haben stets gute Zähne. Auch unsere Neger im Süden, die in den Plantagen von Vollweizen und unraffiniertem Zucker (aus Rohrzucker) leben, haben alle gute Zähne. Dies wird aber schon in einer Generation anders, wenn die Farbigen nach dem Norden kommen, wo ihre Kinder genau ebenso schlechte Zähne haben, wie die der weißen Bevölkerung.“* *)

---

*)Es wäre sehr interessant zu erfahren was aus dieser Vegetariergruppe geworden ist.
Dr. von Borosini.

*)Die guten Zähne hängen natürlich auch mit deren ausgiebigen Gebrauch zusammen. Die Kulturnahrung ist breig und schlüpfrig, also leicht verschlingbar und wird deshalb schlecht gekaut. Daher meine immer wiederholte Forderung des Fletscherns. Selbstredend wird ein schlechtes das

Dr. J. Archambean, New York erklärt:

*„Die Eingeborenen von Britisch Westindien (Jamaika) leben von Fruchtmusen (Jam), Gemüsen, Bananen, Zuckerrohr und haben davon im Überfluss. Sie essen ferner ein wenig Salzfisch. Unter ihnen sind schlechte Zähne außerordentlich selten. Meistens sehen ihre Zähne aus, als wären sie von Elfenbein. Nur bei schlecht genährten Leuten findet man Zahnfäulnis. Seit jedoch die Eingeborenen von Westindien begonnen haben, amerikanische Feinkost und Delikatessen einzuführen, fürchte ich, dass dies das Ende der guten Zähne bedeuten wird.“*

## 86 Der Mut des Chirurgen Dr. Banks.

Im Jahre 1917 empfahlen Maismüller den föderalen Nahrungsmittelbehörden, 15 bis 30% denaturiertes Maismehl mit 70 oder 85 % denaturierten Weißmehl zu mischen. Die Weizenmüller traten heftig gegen die Vorschläge ihrer Maisrivalen auf und stellten Chemiker als Mitkämpfer an. Die streitenden Parteien kamen tüchtig ins Gefecht wegen dieses Mischens zweier Mehlarten, die beide denaturiert waren, und die beide in immer größerem Masse von der Öffentlichkeit verbraucht wurden.

In diesem Konkurrenzkampf hörte man nichts von Warnungen des amerikanischen Gesundheitsdienstes oder des Institutes für Lebensverbesserung. Um zu Gunsten der Weizenmüller auszusagen, erschien Mister Robert M. French, der Inhaber des French-Pancose-Laboratoriums, der von der New Yorker Produktenbörse engagiert war, vor dem Senat und dem Landwirtschaftsausschuss und erklärte, dass man Mais und Weizen nicht mischen solle. Ferner teilte er mit, dass Vollweizen sich nicht halte und Vollmais ebenfalls nicht, dass daher die Vorteile des Essens von Vollgetreide durch das Verderben großer Mengen mehr als ausgewogen würden!

Schließlich wurde der Kampf der Müller von denaturierten Mehl, die ihre Meinung bei der Armee, Marine und Zivilbevölkerung durchsetzen wollten, zu einem solchen Skandal, dass Dr. Charles E. Blanks vom öffentlichen Gesundheitsdienst der Union eine Kritik veröffentlichte, die, obwohl sie vernichtend ist, von den amerikanischen Behörden einfach ignoriert wird. Dr. Blanks ließ sich nicht durch Kriegsmassregelungen einschüchtern, die andere mutige Männer zum Schweigen gebracht hatten. Er sagte:

*„Mit großer Besorgnis, wenn auch nicht mit Überraschung, lese ich ein Gutachten, das Robert M. French, ein bei der Produktenbörse angestellter Chemiker, veröffentlicht hat. Dadurch soll im Publikum zu Gunsten der Interessen der Patentmehlindustrie Unruhe und Besorgnis erregt werden. French schreibt 'Wenn Quacksalber und Nahrungsreformer, die dem Vollmehl das Wort reden, ihren Willen bekämen, dann würde das Brot aller Art recht rar werden'. Dies ist eine spezielle Art des Bangemachens. Eine andere erschien vor kurzem im*

heißt durch falsche Ernährung in seiner Anlage geschwächtes oder gar defektes Gebiss nicht durch Fletschern wieder gesund. So hatte beispielsweise Horace Fletscher keine guten Zähne. Dies Tatsache aber von Autoritäten als Beweis gegen Fletscher angeführt zu sehen, wie ich kürzlich las, ist doch verwunderlich. Dr. von Borosini.

*„Northwestern Miller“, einer Fachzeitung, welche die Interessen der Patentmehlfabrikanten vertritt. Dort wurde vor Vollweizenmehl gewarnt, weil es nach den neuesten wissenschaftlichen Feststellungen Typhus erzeuge.“*
*„Ein Großmüller erklärte in einem Zeitungsinterview mit besorgter Mine, man solle doch um Gottes willen das Volk vor Vollweizenmehl warnen, da es Darmstörungen verursache. In einem anderen Blatt der Patentmehlindustrie müssen sogar die armen Belgier herhalten, die angeblich verhungerten, weil sie nur Vollweizenbrot bekamen. Hier ist die Irreführung besonders verächtlich, da der auf tatsächlichen Nahrungsmittelmangel zurückführende Zustand der belgischen Bevölkerung als Vorwand dienen soll, die amerikanische Öffentlichkeit dazu zu bringen, von nun an das denaturierte Zeug zu schlucken, das ihnen die Müller vorzusetzen belieben und sich nichts anderes aufzwingen zulassen. Stärkemehl, fast reine Stärke sollt ihr essen! So lautet die Parole.“*

Der heutige Mahlprozess nutzt für das Feinmehl höchstens 75% des Kornes aus. *) Es wird also ein volles Viertel des Kornes zurückgewiesen als Tribut der dem Weißmehlfetisch dargebracht wird. Dieses zurückbleibende Viertel, das alle die wertvollen Elemente von Phosphor, Natron, Kali, Kalk, Eisen und den anderen Mineralsalzen und den Vitaminen enthält, wird von den Müllern als **„Viehfutter“** verkauft. So kommen die Gewebe bildenden Elemente der Nahrung nur den Tieren zu Gute, während die Stärke als Mehl den Menschen verkauft wird.

*„Es ist nicht die Absicht, das Publikum mit physiologisch-chemischen Belehrungen über die Stärke Verdauung zu verwirren. Nur soviel sei gesagt, dass Stärke kein Element des menschlichen Körpers ist. Um Nutzen aus der Stärke zu ziehen, muss der Körper sie verwandeln. Das Ergebnis ist, was heute den Amerikanern fehlt. Körperlich gesprochen: Taillen-Umfang mit 40 Jahren 160 cm, jedes Jahr kommen 2 cm dazu, unter jedem Auge ein Sack, Hamsterbacken und ein schönes Doppelkinn. Die heutigen Mahl-Methoden sind nur 38 Jahre alt und wurden allein aus technischen Gründen eingeführt, weil die alte Stein-Mahlweise zu langsam arbeitete. Diätische oder hygienische Fragen kamen gar nicht in Betracht. Alles, was von dem neuen Walz-Mahlverfahren verlangt wurde, war mit den immer größer werdenden Ernten Schritt zu halten.“*

Nicht zufrieden mit diesem neuen Verfahren, das einfach die Stärke des Weizenkornes leichter erhältlich macht, erfanden die Müller später noch einen künstlichen Bleichprozess zu dem Zweck, das schon an sich tödlich blasse Mehl noch mehr zu verfeinern. Das bedeutet aber geradezu einen Wahnsinn, zumal die Hausfrauen in Amerika in ihrem Unverstand zu der Ansicht verleitet wurden, dass je weißer das Mehl, desto reiner das Produkt sei. *) Eine blasse, blutarme Generation ist hierdurch entstanden, wie jeder Arzt bestätigen wird, der Gelegenheit hatte hunderte und tausende von amerikanischen Jungen körperlich zu untersu-

---

*)Wir sahen, dass die Ernährungsminister Deutschlands vor kurzem dem Volk vom 16. März ab die Herstellung „besseren“ Kochmehles in Aussicht stellten, das nun mehr bis zu 60% aus zu mahlen sei. Auch steht uns amerikanisches Patentmehl in Aussicht! Mit was für Mehl speisen die Quäker unsere Kinder? Dr. von Borosini.
*)Genau die gleiche Ansicht ist auch unter den deutschen Frauen verbreitet, In München wird es besser. (Steinmetzmehl)

chen und sie mit der europäischen Jugend aus Ländern vergleichen konnte, wo noch Vollgetreide genossen wird. Unsere Vorfahren aßen beinahe drei Jahrhunderte hindurch Vollweizenbrot, und wenn das lächerliche Geschrei der Patentmehl Unglückspropheten überhaupt Wert wäre, sich damit auf zuhalten, dann brauchte man nur auf unsere Wetter gebräunten, harten und kerngesunden Vorfahren hinzuweisen, die nichts von dem weißen Bleichmehl von heute gewusst haben. Die hätten mit ihrem Schwarzmehl also verhungern oder den Typhus bekommen müssen, und die glücklich Überlebenden hätten ein Museum bauen sollen, um darin das letzte Laib von dem alten tödlichen Schwarzbrot auszustellen, zur Warnung der Nachkommen.

Diese athletischen Hünengestalten der Vergangenheit, die aus dem Vollweizen jene Elemente entnahmen, welche Muskeln, Blut, Knochen und Nervengewebe aufbauen, die sie befähigen, trotz schwerster Pionierarbeit ein hohes Alter zu erreichen, könnten mit Recht jene Stärke-Vertreter fragen, was für eine Sorte Gewebe Stärke hervorbringt und ihnen raten, wenn Stärke irgendwelchen Vorteil in dieser Hinsicht bietet, lieber die Beweise hierfür zu erbringen, anstatt die Verfechter des Vollweizens als Quacksalber und Scharlatane zu beschimpfen und zu verspotten. Diese Patentmehlleute sind schlimmer als Scharlatane. Sie sind die Apostel eines jammervollen teuflischen Dogmas, und wenn es ihnen gelingt, das amerikanische Volk zu einem Leben auf denaturierte Nahrungsbasis zu bewegen, dann wird Amerika alsbald eine körperlich entwertete Rasse beherbergen. (Und jeder anderer Nation blüht das gleiche Schicksal)

## 87 Handelsfrechheit und Handelslügen.

Dr. Blanks donnerte umsonst. Auf einer Konferenz im Hotel Sherman, Chicago, im Mai 1917, griffen die amerikanischen Bäcker alle Vorschläge an, die ein höheres aus Mahlen des Getreides befürworteten. Sie sandten sogar an Herbert Hoover eine Botschaft, in der sie gegen jede behördliche Maßnahme Einspruch erhoben, die eine höhere Ausmahlung als 81% anordnete. Auf dem Kongress erklärte der Vizepräsident des amerikanischen Grossistenverbandes: *„Der amerikanische Magen kann Vollweizenbrot nicht vertragen!“*

Der Kongress kam, auch zu dem Schluss: *„Vollweizen hält sich nicht, er verdirbt.“* Dennoch hatte in den 4 letzten Jahren vor dieser Resolution der Verbrauch von Vollweizenbroten in New York und Brooklyn sich auf täglich 50 000 Stück gesteigert. (In Deutschland: Steinmetzbrot, Klopferbrot ect.) Der amerikanische Magen vertrug aber nicht nur den Vollweizen, dieser verdarb auch nicht. Die Ironie alle dieser dummen, selbstsüchtigen und unpatriotischen, gegen die physische Wohlfahrt des amerikanischen Volkes gerichteten Proteste tritt noch deutlicher hervor, wenn wir hören, dass während die Müller in den Vereinigten Staaten im verzweifeltem Kampfe um ihr altes Profitsystem im ganzen Lande Versammlungen abhielten, die Washburn-Crosby-Gesellschaft Hunderttausende von Heften verbreitete in denen sie die Vorzüge ihres Wheat-A-Laxa Vollweizenmehls erweist, das 100% des Weizens enthält.

Als wenn sie die Scheinheiligkeit der Müller beantworten wollte, erklärte die Washburn-Crosby-Gesellschaft:

*„Unser Vollweizenmehl erfüllt bis auf den letzten Buchstaben die Vorschläge und Wünsche unserer amerikanischen Gesundheits Autoritäten. Da das ganze Weizenkorn verwendet wird, enthält unser Mehl alle Lebens wichtigen Elemente des Weizens in genügenden Mengen für die täglichen Bedürfnisse des Körpers und in gut verdaulicher Form. Dies bestätigt nur die Behauptung jener großen instinktiv fühlenden Diätiker aller Zeiten, dass Vollweizenmehl die vollkommendste Nahrung für den Menschen ist."*

Hier kam also auch von geschäftlicher Seite eine Stimme aus der Wüste, aber die amerikanischen Nahrungs Autoritäten hörten sie nicht. Nach ihrem eigenen Geständnis glaubt die Washburn-Crosby-Gesellschaft nicht daran, dass Vollweizenbrot die Belgier getötet habe, wie Herbert Hoover mitgeteilt hat, sie glaubt auch nicht, dass amerikanische Mägen Vollweizen nicht vertragen, oder dass Vollweizen Verdauungsstörungen und Typhus herbeiführe, oder dass er sich nicht hält.

Zu gleicher Zeit annoncierte W. K. Kellogg seine „Krumbles" (Krümel), die aus 100% vollweizen gemacht sind, mit folgenden Worten:

*„Crumbles macht kräftige Jungen, weil es von hartem Vollweizen gemacht ist und all dessen Mineralsalze enthält, die, wie die Ärzte sagen, die Kinder so notwendig brauchen."*

Die Shreddet Wheat Gesellschaft erklärte zu gleicher Zeit, dass Vollweizen eine ideale Nahrung und leicht verdaulich sei und auch alle jene Mineralsalze enthalte, die für die menschliche Gesundheit so wertvoll sei. [*)] Die Postum-Cereal-Gesellschaft, welche die bekannte „Grape Nuts" herstellt, hat Hunderttausende von Dollars mit Erfolg darauf verwendet, ihr Vollweizenprodukt bekannt zu machen.

Die Handels Organisationsgesellschaft stellt Tausende von Tonnen „Force" aus Vollweizen her und bestreitet entschieden, dass Vollweizen die Belgier getötet oder mit Typhus und Verdauungsstörungen etwas zu schaffen haben könnte.

Die Bennet Bikuit Gesellschaft, die den bekannten Weizenzwieback (Whratsworth Biscuit) ebenfalls aus Vollweizen herstellt, ist ein anderer Kämpe, der sich gegen die Profitgier jener Industrien gewendet hat, deren Herzen selbst dann hart bleiben, wenn das Volk im Krieg alle Kräfte braucht.

Die Pillsbury Gesellschaft hat eines ihrer Nebenprodukte in hübscher Packung auf den Markt gebracht und lässt sich den Reklamefeldzug etwas kosten. In Tageszeitungen, Wochen- und Monatsschriften sowie medizinischen Fachblättern beweist sie den gesundheitlich medizinischen Wert ihres Produktes und zieht gegen alle Feststellungen der Feinmehlmüller und ihrer Gelehrtensippe herzhaft zu Felde, deren verräterische und haltlose Argumente auf bewusste Irreführung hinauslaufen und sie geradezu als Verbrecher an der Menschheit brandmarken.

---

[*)]In Dresden wird von Dr. Klopfer, in Berlin von Steinmetz vorzügliches Vollkronmehl und Brot erzeugt. Dr. von Borosini.

## 88 Calcutta und die Reisplage.

Die „Indian Medical Gazette“ veröffentlichte im ersten Viertel von 1917 in Calcutta einen Artikel, der recht dazu angetan war, die Kriegsverwirrung Amerikas zu vergrößern, das bestrebt ist, sein eigenes und der Alliierten Brotproblem zu lösen. Der Artikel war überschrieben: *„Krieg und Burmah-Reis.“* und darin war ausgeführt, dass polierter Reis, der Gegenpart von Patentweißmehl und denaturiertem Maismehl, als Nahrung wertlos sei. Dr. T. F. Pedley, Gesundheitsbeamter von Rangoon, erklärt den Reispolierwahnsinn für einen höchst verderben bringenden Fehler. Je hoch polierter der Reis ist, so erklärt die Autorität Indiens, umso wertloser ist er für die menschliche Ernährung.

Pedley zeigt, dass der schön polierte weiße Reis, wie er in den Kolonialläden Englands verkauft wird, weder nährt noch schmeckt. Daher die Missachtung der englischen Bevölkerung gegenüber dem Reis. Pedley tritt für eine lebhafte Propaganda ein, um natürlichem Burmah-Vollreis, der nicht nur sehr nahrhaft, sondern auch von gutem Geschmack ist, für England den Markt zu gewinnen. Die Handelsnamen „Patna“, „Bassein“, „Carolina“, haben keine geographische Bedeutung. Sie sind nur ein Maßstab für die Weiße, den Grad der Geschmacklosigkeit und Nährlosigkeit, und für die Höhe des Preises.

In den Basaren von Bengalen wird viel Rangoon Reis verkauft. Er ist meist weißer als der heimatliche Burmah-Reis, der aus Denkhi kommt, aber doch nicht jenes hoch polierte Zeug, das man zu hohen Preis in Europa verkauft. In Calcutta kann man an dem Anwachsen der hässlichen Fabrikschornsteinen erkennen, dass die Reismühlen im Lande zunehmen. Das macht sich zweifellos bezahlt, aber die Öffentlichkeit sollte wissen, dass polierter weißer Reis einen viel geringeren Nährwert hat, als der rohe, rötliche oder braune unpolierte Reis. Brauner Vollreis ist um so viel besser als der polierte weiße Reis, wie das altmodische vom Dorfmüller gemahlene Hafermehl den heutigen Hafernährmitteln mit den schön klingenden Namen über ist, die heute den Markt beherrschen.

Der Nährlose polierte weiße Reis ist die Hauptursache der unter den Reisessern des Ostens herrschende Unterernährung. Als Amerika wegen seiner Brotpolitik in Verwirrung war, kamen von jeder Ecke der Erde bedeutungsvolle Beweise von Gelehrten, dass in der ganzen Welt die Müller Tod und Verderben säen. Die Regierungen vieler im Krieg befindlicher Nationen unterdrückten die Wahrheit, und Geschäftsinteressen, die sich an der Blutarmut der Welt bereichern, arbeiten in der gleichen Richtung.

Nahrungskommissare, Verwaltungsbeamte, Direktoren und Bürovorstände, Sekretäre und Untersekretäre ließen die Dinge entweder gehen, wie sie gingen oder gaben sogar ihrer Befürchtung Ausdruck, wie Hoover es tat, dass die Menschen sterben müssten, wenn sie mit Nahrung ernährt werden, wie der liebe Gott sie erschaffen hat.
Keinen von diesen Männern kam der Gedanke, dass man der Natur zutrauen könnte, der Welt die richtige Nahrung verschrieben zu haben. Aber darüber waren sie sich alle einig, die Direktorenausschüsse, die Mühlenbesitzer, die Aktienbanken und die Reklameagenturen wussten mehr über die Ernährungsgesetze als der Schöpfer, der sie aufgestellt hat. Und trotzdem wies Senator Borah am 27 Juli 1917 offen auf Gott hin, als wenn Gott wirklich

noch „Existenz berechtigt“ wäre, in dem er sagte: *„Dies ist eine Zeit des Gebetes.“*

Das beste Gebet wäre, jene Kreaturen unschädlich zu machen, die von ihren Anonceagenturen Platten und Klischees an jedes Landblättchen der Vereinigten Staaten senden lassen, durch welche die Bevölkerung immer wieder verwarnt wird, doch ja bei ihrer Weißmehl Diät zu bleiben. Diese niedrigen Lügen sind genauso verächtlich wie jene andere, die erklärt, Schwarzbrot hätte Tausende von Belgiern getötet. *) Ein Krieg sollte in der Heimat die Beseitigung aller Vorrechte Einzelner in sich schließen. Diese Verbrechen mögen einigen Wenigen große Dividenden abwerfen, aber sie sorgen auch dafür, dass kalte Berechnung, Herz- und Gewissenslosigkeit nicht aus der Welt verschwinden und nach wie vor von der armen hilflosen Masse ihren Tribut fordern.

## 89 Ein Widerspruch.

Wie um diesen Tatsachen ins Gesicht zu schlagen, erschien im Februar 1918 in einer Nummer des „Forecast“ eine Wiederholung des Berichtes von Herbert Hoover, der vor der Verwendung von Vollgetreidebrot gewarnt hatte, weil er glaubte, dass das Vollkornbrot des belgischen Hilfskomitees den Tod von über tausend Belgiern verschuldet hatte. Diese immer wieder aufgewärmte Fabel folgte jenem Bericht Professor Alonzo E. Taylors auf dem Fuße, zu dem Herbert Hoover selbst eine Vorrede geschrieben hatte. Darin war die Verwendung von Vollgetreidenahrung dringend anempfohlen worden, weil sie Stoffe enthalte, die, wenn sie in der Nahrung fehlten, ernste Zustände von Unterernährung, ja den Tod herbeiführen könnten. Dieser eigentümliche Widerspruch kennzeichnet so recht die in der Nahrungsverwaltung bestehende Haltlosigkeit, wo Zielbewusstsein allein am Platz gewesen wäre.

*„Im Körnerabfall ist viel mehr Mineralsubstanz enthalten als im Patentmehl,“* sagt der Hoover-Taylor-Bericht. *„Leute die Brot aus Patentmehl vorziehen, müssen deshalb danach trachten, die fehlenden Mineralsalze durch Früchte- und Gemüsegenuss zu ersetzen, was sehr wohl möglich ist. Wenn jedoch Obst und Gemüse nicht erhältlich sind, dann muss die Diät aus Mehl bestehen, das vom Ganzen Getreidekorn hergestellt ist und für die Gesundheit notwendigen Mineralsalze enthält. Zeralien enthalten wasserlösliche Vitamine in den äußeren Schichten, die deshalb im Patentmehl nicht enthalten sind. In dem Vollweizenmehl jedoch befinden sie sich vollzählig.“* **)
Die Autoritäten in Washington wussten aus der Statistik, dass beim Ausbruch des Krieges 2% der Bevölkerung der Union 60% des Gesamtreichtums besaßen, 33% der Mittelstand und die übrigbleibenden 65% das Volkes 5% des Volksbesitzes inne hatte. Die Behörden in Washington wussten auch, dass der Krieg diese Konzentration des Besitzes noch mehr ver-

---

*)Es ist eine Tatsache, dass viele Menschen (Franzosen, Belgier, Engländer, Amerikaner) die sich jahrelang an grobes oder feines Weizenbrot gewöhnt haben, das Roggen-Vollbrot (auch das frühere Soldaten-Kommisbrot) nicht vertragen können, auch wenn es gut gefletschert wird. Sie müssen sich erst allmählich an das Schwarzbrot gewöhnen, das heißt ihre Verdauungsorgane müssen sich erst daran anpassen. Dr. Hoffmann.

**)Immer wieder sei darauf hingewiesen, dass auch zur Vollkorn-Nahrung stets reichlich Gemüse und Obst gegessen werden muss.
Dr. von Borosini.

schärft und die Ersparnisse der Vielen vermindert hatte, deren Kriegseinkommen, obwohl es sich vergrößert haben mochte, doch nicht mit den sprunghaft in die Höhe schnellenden Nahrungsmittelpreisen Schritt halten konnte. *)
Die Behörden wussten, dass die Einwanderungskommission, die im Jahre 1909 über die Einkommen von fast 16 000 Familien berichtete, deren Brotverdiener in der Industrie tätig waren, bei 64% von ihnen ein Einkommen von 750 Dollar im Jahre und bei 31% ein solches von unter 500 Dollar im Jahr festgestellt hatte, wobei die Durchschnittszahl der Familienglieder 5,6 betrug. Selbst damals waren schon 8 000 000 Frauen in der amerikanischen Industrie angestellt. Zwei Drittel davon erhielten weniger als 8 Dollar die Woche. Zwei Millionen dieser Frauen waren als allein stehend bezeichnet. Sie ernährten sich selbst. 5 400 000 Frauen, die zu Hause lebten, trugen wesentlich zur Unterstützung von Eltern und anderen Angehörigen bei, in dem sie ihren Lohn der Familienkasse zu führten.

Hundert Autoritäten hatten und immer wieder dringend die Notwendigkeit ans Herz gelegt, in die Körper dieser Menschen jene Lebens wichtigen Stoffe gelangen zu lassen, die heute aus dem größten Teil ihrer Nahrung entfernt sind. Professor Taylor sagt ja selbst, dass 55% ihrer Nahrung aus Brot besteht, und da meint er denaturiertes Brot. Wie um diese Wahrheiten im Hinblick auf den Kriegsbeginn noch besonders zu betonen, tagten im Mai 1916 in Washington die amerikanischen Ärzte. Präsident des Kongresses war Dr. Henry Sewell aus Denver. In der Sitzung vom 31. Mai wie Dr. E. J. Wood aus Wilmington N. C. Auf die lange vernachlässigte Tatsache der Tödlichkeit aller Unterernährungskrankheiten hin, die, wie er sagte, einen viel ausgeprägteren Charakter hätten, als gemeinhin angenommen würde.
Die Theorie, dass die Menschen die ihnen sonst in der Nahrung fehlenden Mineralsalze und Vitamine genügend von Früchten und Gemüsen bekommen könnten, ist zwar schon oft widerlegt worden, scheint aber noch der leitende Gedanke zu sein. Dr. Wood erklärte:

*„Raffiniertes Maismehl, polierter Reis und Patentmehl sind tödliche Nahrungsmittel. Wir haben den Beweis hierfür erbracht, in dem wir durch Verfütterung von Feinmehl bei unseren Opfern Krankheit erzeugten, die wir alsbald durch Gaben von Vollmehl zum Stillstand und Rückgang bringen konnten.“*
Dr. Alfred S. Heß erklärte auf dem gleichen Kongress:
*„Während Dr. Wood den Maiskeim, der stets im Beutelprozess des raffinierten Maismehls zurückbleibt, als sicher wirkendes Mittel gegen Unterernährungskrankheiten befunden hat, habe ich das gleiche für die Weizenkeime feststellen können, die ja ebenfalls bei der Feinmehlbereitung in Wegfall kommen. Sie sind vor allem bei unterernährten Kindern ein sicher wirkendes Mittel.“*
Ja, auf der Allgemeinheit lastet eine unglaubliche Verwirrung, nicht zum wenigsten in der Ernährungsfrage. Wissenschaftliche Führer, die weder politische noch staatliche Autorität haben, versuchen das Volk aus den Gefahren falscher Lebensweisen heraus zu leiten. Jene wissenschaftlichen Führer aber, die Staatsautorität besitzen, geben sich eigentümlicher Weise damit zu Frieden, die Dinge laufen zu lassen, wie sie wollen. *)

---

*)Ich verweise erneut auf die in dieser Hinsicht höchst interessante Ausführung in den Schriften von Germanus Agrigola.
Dr. von Borosini.
*)Noch schlimmer sind jene dünkelhaften Schreiberseelen, denen es nicht um Besserung der

Erkenntnisse welche sich nicht durchsetzten, oder eine Erkenntnis für Wenige welche klarer Denken.

# VII
# Hunger und künstlicher Zucker.

### 90 Guter alter brauner Zucker.

Alte Männer und Frauen essen selten Zucker. Auch kleine Kinder, die gedeihen, pflegen wenig Süßigkeiten zu bekommen. Zuckeressende Kinder sterben meist frühzeitig. Wenn Männer Wein, Bier und Schnaps trinken, machen sie sich aus Zucker nichts. Diabeteskranke vermeiden Zucker. Auch arme Leute essen, der Kostenwegen, nur wenig Zucker.

Es ist also ein nicht geringer Teil der Bevölkerung, der selten oder gar nicht Zucker genießt. Trotzdem weist das Handelsdepartement der Union in einer am 30. Juni 1917 endenden Statistik eine Zuckerverbrauch von 81 Pfund pro Mann, Frau oder Kind in den Vereinigten Staaten nach. In diesen Zahlen ist nur der Rohrzuckerverbrauch enthalten. Der wahnsinnige Verbrauch von Mais - Stärkezuckerzeug, Maissirup, Tafelsirup (aus Maissirup hergestellt) und Raffineriesirup, sowie Rübenzucker ist hier nicht berücksichtigt. Wenn wir diese „Feinzuckerarten“ mit einrechnen und nicht Zucker essende Kinder, alte Leute und Alkoholiker ausscheiden, dann kommen auf den Kopf in den Vereinigten Staaten mindestens 150 Pfund raffinierten Zucker im Jahr. In Deutschland wurden nach derselben Statistik dagegen nur 16 Pfund, *) in Frankreich 28 Pfund und in Großbritannien 30 Pfund pro Kopf und Jahr verzehrt. Amerika ist also tatsächlich das Land „raffinierter Zuckerschweine“.

Welches sind nun die wissenschaftlich festgestellten Folgen übermäßigen Zuckergenusses? Und in welcher Beziehung steht solcher zur Volksentartung und damit zur Volkszukunft? Zucker, wie er heute hergestellt wird, gibt dem Körper nur Kalorien (Wärme). Zucker ist nicht viel besser als „gereinigter“ Brennstoff, der in den Geweben verbrannt wird, ohne diesen dabei jene Lebens wichtigen Nährsalze, Vitamine und damit Bau- und Ergänzungsstoffe zu liefern.

Die Endprodukte der Zuckerverbrennung sind Säuren. Wenn man nun bedenkt, dass die Kulturmenschheit schon in ihrem Weißbrot- und Weißmehlprodukten und Fleisch enorme Mengen Säure bildender Nahrung verzehrt, dann wird die „Zuckerüberschwemmung“ geradezu bedrohlich. Ich gebrauche das Wort „Überschwemmung“, weil es genau das wiedergibt, was geschieht. Mit diesem weit übertriebenen Genuss raffinierter Nahrung überschwemmen wir tatsächlich die Krankheit verhütenden Dämme der Nation. Hier spielt der raffinierte Zucker geradezu die Rolle als Dammbrecher, der unsere Gesundheit mit Macht unter wühlt und uns gegen die großen Feinde der Menschheit: Blutarmut, Tuberkulose, Lungenentzündung, Herzkrankheiten, Gicht, Arterienverkalkung und Diabetes wider-

Verhältnisse oder sachgemäße Kritik, sondern nur darum zu tun ist, dass das Volk nicht zu klug werde, damit auch sie nichts dazu lernen brauchen.
Dr. von Borosini.

*) In der Vorkriegszeit war der Zuckergenuss in Deutschland, wenigstens in den Städten, der gleiche wie in der Union. Dr. von Borosini.

standslos macht. In jenen Tagen, als man noch unraffinierte Getreideprodukte und unraffinierten Zucker aß, kamen auch mehr Gemüse, Früchte und Grünes auf den Tisch. **)
Und alle diese ergaben genug basische oder alkalische, für die innere Sekretion so notwendigen Stoffe, durch die das Blut sowohl als auch die übrigen Körpersäfte in dem für die Gesundheit absolut notwendigen normal alkalischen Zustände gehalten wurden.

Dann kam unser erster großer diätetischer Fehltritt fast gleichzeitig mit der Einführung hoch aus gemahlenen Mehls, dessen abnorm hoher Stärke Anteil im Körper vor seiner Ausnutzung in Zucker verwandelt werden muss. Der Körper kann nämlich seinen Zuckerbedarf auch aus solcher Nahrung entnehmen, die keinerlei Zucker enthält. Bekommt er genug Früchte, Gemüse und Zeralien, dann bedarf der Mensch zu seiner Gesundheit nichts weiter, am allerwenigsten irgendwelchen künstlich hergestellten Handelszucker. Der Zucker wurde deshalb unpopulär, weil unsre Vorväter ihn mit gutem Grunde reichlich verwendeten. Aber das war anderer Zucker! Nicht nur hatte dieser ein ganz anderes Aroma, er war auch unvergleichlich viel Nahrhafter, als die Raffinierten Produkte der modernen Zuckerfabrikation, die wir auf Kosten unserer Zähne, unserer Knochen und Gewebe, sowie unseres Blutes verschlingen.

Vor 25 Jahren verwendete man in den Vereinigten Staaten noch den altmodischen braunen Zucker der direkt von der Zuckerplantage kam. Auch in Deutschland wurde früher nur solcher brauner Zucker verwendet Er besaß nicht nur genau die gleiche Süße wie das raffinierte Produkt, sondern außerdem ein prachtvolles Aroma und durch seinen Gehalt an Nährsalzen wirklichen Nährwert, der dem raffinierten Zucker in hohen Maße abgeht. Auch Ahornzucker **) kann der Art raffiniert werden, dass er so weiß und aromalos wird, wie granulierter Rohrzucker, Rübenzucker oder Glykose (Maissirup). Das prachtvolle Aroma des amerikanischen Ahornzuckers hat seine Ursache (wie dasjenige des deutschen) in „Unreinlichkeiten“, die vom Safte des Ahorns herrühren. Das nicht minder gute Aroma des altmodischen braunen Zuckers kommt von dem aus dem Zuckerrohr oder der Zuckerrübe stammenden „Unreinlichkeiten“, die Beseitigung derselben ergibt ein farbloses, nichts weiter als süß schmeckendes Produkt. Heute kann niemand sagen ob er Rohrzucker oder Rübenzucker genießt. ***)
Wir wissen nur, dass der Zucker süß schmeckt. Woher der Zucker kommt und was damit ge-

---

**)Es könnte eingewendet werden, dass in früherer Zeit gewisse Epidemien (Pest,Pocken, Cholera, Grippe, sowie große Kindersterblichkeit) geherrscht haben. Diese aber hatten doch ihre Hauptursache in den mangelhaften sanitären Verhältnissen und der Unkenntnis bezüglich ihrer Entstehung und Bekämpfung. Wir aber sind trotz aller äußeren hygienischen Fortschritte tatsächlich in unserer Volksgesundheit zurück gekommen. Dr. von Borosini.

**)Ahornzucker, der eingedampfte Saft des kanadischen Ahorns, ist ein, wenn unraffiniert, prachtvoll schmeckender Zucker. Während des Krieges habe ich in der Umgegend Dresdens in Gemeinschaft mit Prof. Reger, Tharandt, und auf dessen Anregung hin, erfolgreich Zucker (einen wundervoll schmeckenden Sirup) aus unserem Bergahorn gewonnen. Der Ausbau der Ahorn-Zuckergewinnung scheiterte aber leider, wie so manches andere, an der Begriffstutzigkeit unserer Behörden, beziehungsweise deren Berater. Dr. von Borosini.

***)Nicht etwa, weil beide die gleiche Zuckerart sind, sondern weil durch das Raffinieren jener wundervolle Beigeschmack verloren geht, der dem Rohprodukt anhaftet.
Dr. von Borosini.

schehen ist, wie er auf den Körper wirken wird, oder ob wir gar nur Süßstoff genießen, das kümmert keinen.

Vor etwa 30 Jahren, als Lousiana und Westindien noch ihren schönen unverfälschten braunen Zucker herstellten, dachten die Zuckerraffinöre darüber nach, wie sie dem Publikum braunen Zucker derart verekeln könnten, dass es keinen mehr kaufen würde. Sie beschlossen alsbald, den Plantagen-Zuckermarkt zu vernichten. Meine Tätigkeit hat mich leider mit vielen Nahrungsmittelverbrechern in Verbindung gebracht, die sich jener Strafe entziehen wollten. Das Verbrechen der Zuckerraffinöre aber war eine wirkliche Verschwörung gegen das Wohl der Menschheit, und wenn auch kein Gerichtshof besteht, der sich mit diesem Falle befassen würde, so sind dessen Folgen doch nicht weniger furchtbar.

Die Raffinöre wussten sehr wohl, dass sie, wenn es ihnen gelänge, die Öffentlichkeit gegen den Gebrauch des braunen Zuckers ein zunehmen und auf diese Weise den Markt dafür zu vernichten, den Rohrzucker billig kaufen und raffinieren zu können und seinen Vertrieb damit unter ihre absolute Herrschaft zu bekommen. Es stand ihnen also ein durchaus sicheres Geschäft in Aussicht, denn niemand würde es mehr einfallen, vom Farmer braunen Zucker zu kaufen. In den Alten guten Zeiten ging nämlich der Zuckerfarmer mit seinem braunen Zucker selbst auf den Markt. Dieser kam den Raffinören überhaupt nicht in die Hände. Sie konnten dank dieses Systems natürlich nichts gewinnen. Um also alle Zuckerfarmer „in die Hände“ zu bekommen, so dass sie ihren braunen Zucker nunmehr an die Raffinöre verkauften, musste die Nachfrage des Publikums nach solchem vernichtet werden. Dieser Todesstoß war auf keine Weise sicherer zu führen, als dadurch, dass man den Leuten braunen Zucker verleidete und widerlich machte.

Um das zu erreichen, setzte in Amerika einer der schärfsten je gesehenen Anzeigenkriege ein, dessen Folgen auch auf Europa übergriffen. Im Jahre 1808 war das Publikum für die „Erziehung“ reif und die Raffinöre haben diese „bestens“ besorgt.

## 91 Der neue weiße Zucker.

Die Anzeigen der Braunzuckerzerstörer gingen gleich „aufs Ganze“. In einer jeden erschien ein Bild, angeblich die photographische Vergrößerung eines geradezu fürchterlich aussehenden Tieres, das ein Mittelding zwischen Laus und Eidechse zu sein schien. Zum Beweis, dass dieses Tier wirklich in allem braunen Zucker lebe, ließ sich ein Chemiker in Dublin, der, wie so viele andere, seine Ehre für ein fettes Trinkgeld verkaufte, zur Erklärung herbei, dieses Tier im Braunzucker gefunden zu haben. Eine der Annoncen lautete wörtlich folgendermaßen:

*„Professor Comeron, öffentlicher Chemiker der Stadt Dublin, fand bei seiner Untersuchung von rohem Braunzucker eine große Zahl dieser widerlichen, eine scheußliche Krankheit erzeugenden Tiere.“*

Die Anzeiger sagten nicht, um was für eine Krankheit es sich handelte. Für ihren Zweck genügte es vollständig, von einer scheußlichen Krankheit zu sprechen.. Wir wussten natürlich,

dass das gelogen war, aber das amerikanische Publikum ist an derartige Lügen so gewöhnt, dass es auch diese gläubig und ohne Gegenfragen aufnahm.

*„Das Aussehen dieser widerlichen Tiere,“* so fuhr die Anzeige fort, *„ ist recht gut aus dem beiliegendem Bild, einer etwa 200 fachen Vergrößerung des Originals, zu erkennen. Es handelt sich, wie man sieht, um ein außerordentlich wehrhaftes, lebhaftes und dabei ungemein hässliches kleines Tier. Aus seinem ovalen Körper ragt ein Rüssel heraus, der in einer Art Schere endet. Mit welcher sich das Tier auf seine Nahrung stürzt. Es hat 8 Beine, deren jedes in einem scharfen Hacken endet. Diese Tiere finden sich in rohem Zucker in großen Mengen. Kein roher Zucker ist frei von diesen Insekten oder ihren Eiern. Deshalb sollte man nie Braunzucker verwenden.“*

Und jetzt kommt das wahrhaft teuflische der Anzeige:

*„Glücklicherweise hat sich herausgestellt, dass diese widerlichen Tiere nicht im raffinierten Zucker vorkommen. Deshalb verwende man nur gereinigten weißen Zucker.“*

Unsere Mütter und Großmütter in Amerika waren entsetzt, wo sie hinblickten, sahen sie im Geist das Bild dieser fürchterlichen Laus-Eidechse, Sie sahen das scheußliche Tier in allen ihren köstlichen Süßigkeiten und Kuchen. Ihre Fruchtpuddings und Kakes, ihr Brot und Zuckerzeug, ihre Creme und die tausend anderen guten süßen Speisen erschienen ihnen plötzlich als furchtbare Grabstätten jener Tiere.

Anzeige auf Anzeige erschien, der Dubliner Professor wurde berühmt und das amerikanische Publikum schüttelte sich vor Ekel. Soweit die Hausfrau in Betracht kam, war die Braunzuckerindustrie vollständig vernichtet. Die Lieferanten von Großbäckereien handelten natürlich hinter dem Rücken der Hausfrauen den Braunzucker in Waggonladungen weiter und verkauften in den Kleinbäckern, die ihre Produkte ruhig damit herstellten, und sie jenen Hausfrauen verkauften, denen es zu Hause nicht im Traum eingefallen wäre, noch Braunzucker zu verwenden. Der arme Zuckerfarmer, der damals den braunen Zucker in gleicher Weise herstellte, wie heute noch der Ahornzucker bereitet wird, fand plötzlich seinen Markt ruiniert.
So blieb ihm nichts weiteres übrig, als seinen Braunzucker dem Raffinör billig zu verkaufen. Aber das war ja gerade, was dieser gewollt hatte.

Genau wie der Getreidefarmer früher seine Ernte zur nächsten Mahlsteinmühle schickte, allmählich aber genötigt wurde, sie in die großen Zentralwalzmühlen zu senden, wodurch er alle Kontrolle über sein Produkt verlor, und einigen wenigen Trustmagnaten kolossale Profite in die Tasche schob, so musste nun auch der Zuckerfarmer seine Geschäfte ausschließlich mit den Monopol-Leuten machen, wollte er nicht zu Grunde gehen. Durch das „Laus-Eidechsen-Monster“ wurde das amerikanische Volk einer herrlichen Nahrung beraubt, die ihm nur dann zurück gegeben werden kann, wenn es sich fest entschließt, selbst zu handeln und raffinierten Zucker, gleich welcher Art, zu boykottieren. Nur so könnte die Zuckerindustrie sich veranlasst sehen, dem Volk seinen braunen Zucker zurück zugeben, den man ihn skrupellos genommen hat.

Inzwischen wird es aber angebracht sein, daran zu erinnern, dass der Körper nur eine beschränkte Zuckermenge verwenden kann, obwohl man Leute fortwährend ermutigt, mehr und mehr Zucker zu essen, um dem Körper Heizmaterial zu zuführen.
Nahrung kann man aber weder heizen noch kühlen. Keine Speise ist im Stande, die Körpertemperatur höher als auf die normalen 37° Celsius zu treiben. Keine Nahrung wirkt in dem Sinne abkühlend, dass dadurch die Temperatur des Organismus dauernd unter die Konstante erniedrigt werden könnte. Zucker wird nur dann zur Heizquelle, wenn die Körpermaschinerie der Wärmeregulation nieder gebrochen ist. Das Ergebnis solchen Niederbruchs ist Fieber. Im Fieberzustand sind die Verbrennungsvorgänge im Organismus gesteigert. Die zum Leben so notwendige Wärme wird durch eine vermittelst der Nahrung in Gang gehaltene langsame Verbrennung erzeugt. Wenn wir atmen, nehmen wir Sauerstoff aus der Luft durch die Lunge auf, vorausgesetzt, dass unser Blut genügend Hämoglobin und die damit verbundenen Eisensubstanz enthält.

Das Hämoglobin trägt den Sauerstoff in die Gewebe, wo er gebraucht wird, während das Verbrennungsprodukt, die Kohlensäure, an das Blutalkali (Natron) gebunden weggeschafft wird. Die dabei entstehende Wärme äußert sich als Körpertemperatur. Wenn der Mensch krank ist, geht dieser Verbrennungsprozess schneller vor sich, als in der Gesundheit. Die Verbrennungsvorgänge sind im Körper so fein eingestellt, dass ein kleiner Unterschied, von 4 oder 5 Grad höher oder niedriger, den Tod des Individuums zur Folge haben kann. Es ist wissenschaftlich festgestellt, dass das zirkulierende Blut für diese Verbrennungsvorgänge nicht mehr als ein Zehntel Prozent der Gesamtblutmenge befördert. Ehe mehr als diese beschränkte Menge Zucker in die Blutzirkulation gelangen kann, müssen erst Lebens wichtige Organe nieder brechen.

Eine größere als diese feststehende Menge Zucker können wir im Körper nicht verwerten, deshalb ist übermäßiger Zuckergenuss Verschwendung. Trotzdem fordert die Zuckerindustrie das Publikum auf, nicht etwa weil dieser gesund für uns ist, sondern aus Profitgier. Wir haben in unserem Körper ein Organ, den Pankreas (Bauchspeicheldrüse) das im normalen Zustand den Eintritt von mehr als ein Zehntel Prozent Zucker in das Blut zu verhindern vermag. Wenn wir uns nun voll Zucker laden, wie es in der Weltgeschichte noch nie da gewesen ist, dann überlasten wir nicht nur den Pankreas, sondern auch die Leber, Nieren, Lungen, Haut und andere Drüsenorgane des Körpers, die mit der Ausscheidung dieses überschüssigen Brennmaterials betraut sind.

Wie lange diese Drüsen überanstrengt werden können, bevor sie zusammenbrechen, das wissen wir nicht. Aber wir wissen dass Zuckerübermaß eine der sieben Todsünden ist, denn es führt unweigerlich zum Selbstmord. Die Gelehrten haben entdeckt, dass bei Erkrankung des Pankreas, über dessen Herkunft nichts verlautet, aller überschüssiger Zucker von den Nieren ausgeschieden wird. Wie lange die Nieren solche Überlastungen aushalten, ist nicht bekannt. Aber eines wissen wir, nämlich dass sowohl in Amerika als auch in Deutschland Nierenerkrankungen verschiedener Formen in der Zunahme begriffen sind. Hierbei ist auffallend, dass die raffinierten und konzentrierten Zucker sich im Körper anders verhalten als andere natürliche Zucker, zum Beispiel Honig. Wir werden über dieses eigenartige und wunderbare Verhalten in einem späteren Abschnitt sprechen.

Vorläufig genügt es zu wissen, dass auf unseren werdenden und stillenden Müttern, Ernährern und Arbeitern in Amerika geradezu eine Zuckerpest lastet. *) Um dieser zu begegnen, müssen wir unsere Sucht nach Zucker derart eindämmen, dass auf die Person nicht mehr wie jetzt in den Vereinigten Staaten 150, sondern höchstens 30 Pfund im Jahr oder weniger kommen. Glücklich der Tag, an dem ein Kulturvolk erkennt, dass es einer Zucker armen Zeit mit Ruhe entgegensehen kann, ohne zu Sacharin und Süßstoff, diesen anderen Verderben-Bringern, seine Zuflucht nehmen zu brauchen.

## 92 Zuckeritis.

Als ganz Amerika in den Jahren 1917 und 1918 nach Zucker schrie, und der Senatsausschuss eifrig nach den Ursachen forschte, die für die Zuckernot verantwortlich waren, bereitete das Gesundheitsdepartement der Stadt New York einen Bericht vor, über die Ausbreitung des Diabetes, einer die Gesamternährung außerordentlich störenden Erkrankung, bei welcher der Körper die Fähigkeit verliert, selbst geringe Mengen Zucker auszunutzen. Bei Diabetes ist es dem Körper auch nicht möglich, Stärke zu verwerten, weswegen alle Nahrung, die im Körper in Zucker verwandelt wird, wie Kartoffeln, Makkaroni, Weißbrot, Weißmehl, Reis, Maismehl für ihn keine Nahrung bedeutet, sondern als Abfall wieder ausgeschieden wird. Diese Feststellungen führten die Gesundheitsbeamten zur Entdeckung, dass Diabetes sich mehr und mehr ausbreitet und in den letzten 10 Jahren unter den Todesursachen in Amerika mit an erster Stele steht.

In den Vereinigten Staaten wird heute Joslin wegen seiner Arbeiten über die Störung des Zuckerstoffwechsels als Autorität anerkannt.. Dieser Autor sagt: *„Wir haben in den Vereinigten Staaten etwa 500 000 Personen, die entweder Diabetes (Zuckerharnruhr) schon haben, oder die Krankheit auf jedem Fall demnächst bekommen.“* In einem Kommentar über diese erstaunliche Feststellung erklärte das Gesundheitsamt der Stadt New York: *„Das es sich hier nicht etwa um eine bloße Behauptung handelt, geht schon aus der sorgfältig ausgearbeiteten Statistik des Autors hervor.“*

Was die von Joslin erkannte alarmierende Lage noch besonders bedeutungsvoll macht, ist die Tatsache, dass diese Erkrankungen zum großen Teil die guten Einwirkungen der durch die vorwärts strebende Forschung gemachten Entdeckungen auf dem Gebiet der Hygiene völlig zunichte machen. Wir lassen zwar unsere Abfälle nicht mehr auf den Straßen verfaulen, wir sorgen auch dafür, dass die Kadaver verendeter Tiere nicht mehr in unseren Höfen liegen bleiben. In den meisten großen Gemeinden gibt es keine Senkgruben mehr, Wasserleitungs- und Kläranlagen werden allenthalben gebaut, das Trinkwasser wird mit Alaun und Chlor behandelt, um Typhus zu verhindern. Wir haben Quarantäne-Vorschriften, Fleischbeschau, Milchkontrolle, Nahrungsmitteluntersuchungen und geben jährlich Tausende aus, um die Reinheit und Bekömmlichkeit unserer Nahrung, unserer Luft und unseres Wassers zu gewährleisten. (?)

---

*)Diese Zuckersucht hatte auch vor dem Krieg in Deutschland Platz gegriffen und wird leider wieder kommen, wenn erst mal der Zucker billiger geworden und wieder in größeren Mengen zu haben ist, Zucker in der heutigen Form ist nur eine Würze und ein Geschmacksreizmittel. Dr. von Borosini.

Während wir jedoch unser Leben durch die modernen hygienischen Einrichtungen verlängern und dadurch manches Kind unter 5 Jahren, das infolge der geringen Lebenskraft und allgemeinen Schwäche jenes Alters sonst gestorben wäre, am Leben erhalten, lassen wir die Männer und Frauen in den vierziger Jahren ruhig an Diabetes und Verstopfung sterben. Und doch wissen wir heute sicher, dass an der Ausbreitung dieser Krankheit unser, den Naturgesetzen Hohn sprechendem Verzehr von raffinierten Zucker und denaturierten Zeralien in hohem Maße Schuld ist.

Zucker in der Form, wie ihn die Natur bereitet, ist ein unentbehrliches Nahrungsmittel. Da er gut löslich ist, wird er leicht vom Blut in das Gewebe getragen, das ihn benötigt. Aber so wie wir ihn heute verwenden, ist Zucker kein natürliches, sondern ein künstliches Produkt. Mit Ausnahme von Honig gibt es in der Natur keinen konzentrierten Zucker. Sehr verdünnte Zuckerlösungen sind in reifen Früchten und Gemüsen, vor allem in deren Säften enthalten. Der Mensch hat nun den Kniff heraus bekommen, diesen verdünnten Zucker zu konzentrieren, obwohl die Natur ihn darauf hinwies, seinen Zuckerbedarf fast ausschließlich aus Früchten, Gemüsen und Zeralien zu decken, genau wie es seine Vorfahren seit Tausenden von Jahren vor ihm und wie es auch die Tiere von Anbeginn der Welt getan haben.

Die Natur hat dem Menschen mit einem Ferment ausgestattet, dass in seinem Speichel gefunden wird. Dieses verwandelt in Gemeinschaft mit dem Darmsaft die Stärke von Kartoffeln, Weizen, Mais, Reis,  Hafer, Rüben, Karotten, und anderen stärkehaltigen Samen und Wurzeln in Zucker. ( Glukose und Traubenzucker)

Wenn der Mensch Mais stärke auf chemischen Wege in „Glykose“ [**)] verwandelt und den Zuckerrohr- und Zuckerrübensaft auf gleiche Weise raffiniert und konzentriert, dann ist das für die Speicheldrüsen des Mundes ein Wink, dass ihre Natur gewollten Dienste nicht benötigt werden. Und so verschlingen wir heute Millionen Tonnen konzentriertes Zuckerzeug, Sirup und Süßigkeiten aller Art und die unabwendbare Folge ist, dass der Körper nicht nur seine Fähigkeit konzentrierten Zucker zu verarbeiten verliert, sondern überhaupt keinerlei Zucker mehr assimilieren kann. Die kontrollierenden Organe brechen unter der Überlastung einfach zusammen, und der Körper ist nunmehr Rettungslos dem Untergang preisgegeben. [***)] Irgend ein Krankheitserreger, der gerade daher kommt, kann von dem günstigen Nährboden Besitz ergreifen.

So dürfen wir uns nicht wundern, wenn in den Vereinigten Staaten von Amerika allein heute eine halbe Million Menschen zu einem vorzeitigen, durch Zucker bedingten Tod verurteilt ist. Es ist auch nicht weiter erstaunlich, dass der Diabetes seit dem gesteigerten Verbrauch

---

[**)]Glykose nennt man heute in Amerika einen künstlich gesüßten Mausstärke-Sirup. Glukose dagegen ist die chemische Bezeichnung für Traubenzucker.
Dr. von Borosini.

[***)]Ob Diabetes mellitus durch übermäßigen Zuckergenuss direkt entstehen kann, ist wissenschaftlich noch nicht sicher gestellt. Wahrscheinlich tritt zunächst eine krankhaft verminderte Zuckerassimalstionsfähigkeit ein, die hauptsächlich durch übermäßigen Fleischgenuss oder Alkohol hervorgerufen wird, bei welcher vor allem Pankreas und Leber in Betracht kommen.
Dr. von Borosini.

von Fleisch und Zucker in der Union um 50% zugenommen hat.

Raffinierter Zucker und raffinierte Stärke sind für Amerika ein fürchterlicher U-Bootkrieg geworden. Diese U-Boote haben ihr Zerstörungswerk lange Zeit unbeachtet getan, ohne Spuren zurück zu lassen. Die  Gelehrten kratzen sich die Köpfe und gingen ans Rätselraten über die ihnen unverständlichen Tatsachen. Heute aber kennt man die Natur des Zuckers und die durch seinen übertriebenen Genuss bedingten Krankheiten besser. Wir haben guten Grund, anzunehmen, dass Honig sich im Körper nicht so verhält, wie raffinierter Zucker, auch der Ahornzucker wird sich wie Honig verhalten.

Davidoff erkannte, dass Honig von Diabetikern vertragen wurde, für die Zucker in raffinierter Form Gift war. Davidoff verdankte seine Entdeckung einem Zufall. Sein Erstaunen hierüber war so groß, dass er seinen Fund alsbald seinen ärztlichen Fachgenossen vorlegte. Natürlich darf ein einzelner Fall kein Gesetz bedeuten. Aber Davidoffs einzelner Fall hält in Millionen Fällen Stich und wird dadurch zum Gesetz. Ich habe einen Diabetiker in der Beobachtung, der nach verzehr eines Stückes granulierten Zuckers oder einer kleinen Schnitte Weißbrot schwer zu leiden hat. Aber Honig kann er in mäßigen Mengen ungestraft nehmen und ebenso Vollweizenbrot.

Ich hatte ihn vor zwei Jahren auf die Entdeckung Davidoffs aufmerksam gemacht, Zögernd und Widerwillig nahm er den ersten Teelöffel voll Honig, immer in der Furcht, dass er seinen Vorwitz werde büßen müssen. Zu seinem großen Erstaunen trat keine Beschwerde ein. Wenige Tage später wiederholter er mit der gleichen Menge den Versuch, wiederum ohne die gefürchteten Folgen. Nun mehr versuchte er es ungestraft mit einem täglichen Teelöffel Honig und als auch dieser vertragen wurde, bekam er Mut und vergrößerte die tägliche Menge allmählich. Heute ist er im Stande, jeden Tag vier Teelöffel Honig seinen Mahlzeiten hinzu zu fügen.

Die von diesem Kranken gemachte Erfahrungen, wenn sie auch einen Einzelfall darstellen, stehen so im Einklang mit dem von Davidoff berichteten Fall, dass man nur wünschen kann, es möge auf der gleichen Linie eifrig weiter geforscht werden. [*)]

## 93 Die Honigbiene.

Was die eigentümliche Gleichgültigkeit der Amerikaner gegen Honig ihrem Lande an Geld, öffentlicher Gesundheit und Wohlfahrt gekostet hat, wird sich wohl niemals feststellen lassen. Die Fabrikation raffinierten Zuckers trägt in keiner Beziehung zur Entwicklung der für das Land wichtigsten landwirtschaftlichen Industrien bei. Bienenzucht hingegen bringt nicht nur Honig ein, sondern ist auch für den Farmer wegen der Blütenbefruchtung von großer Bedeutung. Die Vernachlässigung der Biene durch Überschätzung der Rohrzucker-, Rübenzucker und Glykose-Industrien hat nicht nur das Verschwinden einer für die Menschheit unendlich viel wichtigeren Zuckernahrung veranlasst als Rohrzucker, sie hat auch vieler Orts den Obstbau vernichtet, der, wenn mit Bienenzucht betrieben, Erträge liefert, wie sie sich

[*)]Auch mit natürlichem braunen Zuckersirup und mit Ahornsirup wären solche Versuche erwünscht. Dr. von Borosini.

der Obstfarmer nicht räumen lässt.

Seit tausenden von Jahren wurden die Süßigkeiten auf der Erde mit Honig hergestellt. Jakob schickte an Josef, den eigentlichen Herrscher von Ägypten, Honig zum Geschenk, etwa 3 000 Jahre bevor die erste Zuckerraffinerie gebaut wurde. Dass der Honig und die Honigbiene im Laufe des Fortschreitens der Zivilisation immer mehr in den Hintergrund gedrängt wurden, ist eine jener eigenartigen Sünden, welche die sich mit ihrem Fortschritt brüstende Menschheit begeht. Die Biene ist ausersehen, Generationen ungeborener Menschen zu beglücken. Bevor diese aber möglich ist, muss die Menschheit wieder den Honig schätzen lernen. Es ist vielleicht interessant zu erfahren, dass in den Vereinigten Staaten jährlich nur 40 000 000 Pfund Scheibenhonig und 120 000 000 Pfund Schleuderhonig verbraucht werden. All dieser Honig wird von der Biene aus dem Nektar der Blüten von Klee, Alfalfa, Erbsen, Wicken, Astern, Margeriten, Pfirsichen, Aprikosen, Pflaumen, Kirchen, Äpfeln und Birnen bereitet.

Die größte Autorität für Bienenzucht und zugleich diejenige Persönlichkeit, die in den Vereinigten Staaten am meisten für die Wiederaufnahme der Honiggewinnung gewirkt hat, ist A. J. Root. Dieser erklärt, dass die 160 000 000 Pfund Honig, die von den Bienen jährlich in den Vereinigten Staaten gewonnen werden, etwa 1% der Gesamthonigmenge sind, welche die Hügel, Täler und Felder der Union seit Anbeginn der Welt entweder jährlich hervorgebracht haben oder hervorbringen könnten, 99% gehen dem Volk verloren. Diese Verlustziffer ist so kolossal, dass wir ihre Größe kaum fassen können. [**)] Wenn diese Honigmenge, die geerntet werden könnte, wirklich geerntet würde, dann wäre die Befruchtung aller Blüten eines jeden Obstbaumes in der Union gesichert, und was dies wiederum für die Nahrungsmittelbeschaffung des Landes bedeuten würde, ist überhaupt nicht auszudenken..

Die van Rensselaer Apfelfarm in Medina Country, Ohio, ist ein gutes Beispiel für diese Behauptung. Sie produzierte jährlich im Durchschnitt 500 Bushel Äpfel, bis der Eigentümer anfing, die Bäume zu schneiden, zu begießen und Bienen zu halten. Seitdem sprang der Ertrag ohne Vermehrung der Bäume von 500 Bushel auf 16 000 Bushel jährlich. Es ist noch gar nicht so lange her, dass die Farmer der Union Bienen als eine Plage ansahen, und mancher Prozess geführt wurde, um diese Pest zu vernichten. Die Farmer hatte keine Ahnung davon, was die Bienen für die Fruchtbarkeit ihrer Ländereien bedeuteten. Heute aber sieht man vieler Orts auf dem Lande ein, dass die Vernichtung der Bienen eines der gemeinsten und bedauerlichsten Verbrechen gegen die Natur gewesen ist.

Die Repp-Farm in Gloucester Country, New Jersey, liefert uns ein weitere Beispiel für die segensreiche Nahrung, für den Menschen schaffende, Tätigkeit der Bienen. Diese Farm erbringt jetzt 120 000 Bushel Äpfel. Repp hält die Bienen für so notwendig, dass er der Meinung ist, der Obstfarmer könnte dem Bienenzüchter ruhig für jeden Bienenstock fünf Dollar zahlen, nur weil die Bienen zur Zeit der Obstblüte in seiner Plantage schwärmen.. Nach Be-

[**)]Die Rechnung istb etwas zu theoretisch. Honig kann niemals Zucker völlig ersetzen, denn sowie er viel verlangt wird, ist er zu teuer.
Bachnmann.

endigung der Blüte könnten die Bienenzüchter die Stöcke anderweitig verwenden. [***)] Weder van Rensselaer noch Repp sind Pioniere in Bezug auf Verwendung der Biene zur Obstbaumbefruchtung. Aber sie wussten von den früheren Konflikten zwischen Bienenzüchtern und Obstfarmern, ferner, dass Obstfarmer in Prozessen geschworen hatten, die Bienen vernichteten die Blüte, bohrten die Früchte an und störten deren Verpacken. Beide Farmer wussten aber auch, dass das Gegenteil der Fall war.

Sie erkannten, dass die Obstfarmer in ihrem Unverstand gerade die für die Befruchtung wichtigsten Insekten aus ihren Plantagen vertrieben, und das es geradezu lächerlich war, die Honigbiene als Pest anzusehen. In Massachusetts zum Beispiel musste ein Bienenzüchter mit seinen Bienen aus der Gegend wegziehen, weil die Obstplantagen sich erfolgreich gegen ihn beschwerten. Zwei Jahre später aber wurde der selbe Mann mit seinen Bienen von den gleichen Farmern mit offenen Armen wieder aufgenommen, zwei Obstlose Ernten hatten sie eines besseren belehrt.

Dr. Philipps von dem Entomologischen Institut in Washington erklärt, dass Obstfarmen in großem Stiel nicht angelegt werden können, ohne gleichzeitig eine größere Zahl Bienenstöcke zu halten. Er geht sogar so weit zu behaupten, dass Bienenhalten indirekt dem Lande durch die Blütenbefruchtung mehr nützt, als durch die Erzeugung von Wachs und Honig. Auch die Orangenfarmer in Florida wissen heute, was sie an den Bienen haben. Kirchenplantagen sind von einer Ernte von 13 Tonnen auf eine solche von 39 Tonnen den Acker einfach aus dem Grunde gesprungen, weil man einige Bienenvölker eingeführt hatte. Selbst die Tomate wird durch die Biene befruchtet.

In Massachusetts allein gibt es heute über 2 000 Bienenzüchter, deren Bienen die Gurken, Melonen und Kürbisse befruchten. Weintraube, Erdbeere, Brombeere, Himbeere, Preiselbeere, Heidelbeere, Johannisbeere und Stachelbeere, alle brauchen die Bienen. In Neuseeland stellte sich heraus, dass roter Klee nicht eher kultiviert werden konnte, als bis man aus England Bienenvölker einführte. Größere Honignachfrage bedeutet mehr Bienen. Mehr Bienen aber bedeuten mehr Nahrung aller Art. Deshalb ist Vorliebe für Honig eine der produktivsten Kräfte zur Erzielung reicher Ernten und damit zum Wiederaufbau der ganzen Welt.

Natürlich werden wir nicht eher mehr Bienen bekommen, als wir für deren Honig Absatz finden. Wenn die Leute einmal anfangen, an Stelle des ihnen jetzt angebotenen Feinzucker-Surrogates, Honig zu verlangen, dann werden sie in Amerika einen Systemwechsel hervorrufen, der für die ganze Welt zum Seegen werden kann. Dass Gott die Biene nicht zwecklos erschuf, ist wohl allen klar, die die Welt nicht im Zerrbild sehen.

---

[***)]Es wird den tschen Leser vielleicht interessieren, zu erfahren, dass vor etwa 130 Jahren der Lehrer Sprengel die Entdeckung der Blütenbefruchtung durch die Insekten machte. Er fand nur Hohn und Spott bei den Gelehrten, und als er dennoch den Mund nicht hielt, verlor er seine Stelle und starb in bitterer Armut, genau wie 80 Jahre später Semmelweis, der die Welt vom „epidemischen“ Kindbettfieber erlöste. Dr. von Borosini.

Erkenntnisse welche sich nicht durchsetzten, oder eine Erkenntnis für Wenige welche klarer Denken.

## 94 Honig.

Honig kann man nicht fälschen, wir brauchen uns bei dem Beweise hierfür nicht lange aufzuhalten. Aller derartigen Versuche die Nahrungsmittel „Verbesserer“ sind beim Honig gescheitert.
Diese Tatsachen *) wurden ein für alle Mal vor dem Kreisgericht in Philadelphia in einem vom 20. bis 25. November 1913 dauernden Prozess festgestellt. Die Biene selbst war darin der Hauptzeuge gegen die von der Regierung verfolgte Honigfälschung. Die Verhandlung ergab, dass der Mensch mit all seinen Künsten und Laboratoriumskniffen den lieben Gott nicht nachzuahmen vermag. Ich erwähne nebenbei, dass die Larve der gewöhnlichen Arbeitsbiene **) im Notfall durch Futterwechsel von den Bienen selbst in eine vollkommene Bienenkönigin umgewandelt werden kann. Ich tue dies mit dem Hinweis darauf, was wohl für die Entwicklung des Durchschnittskindes geschehen könnte, wenn es vor und nach seiner Geburt richtig ernährt werden könnte. Für unsere Zwecke genügt es zu wissen, was wir bei dem Kaufe von Honig hauptsächlich im Augen zu behalten haben.

Der moderne Bienenzüchter zieht aus dem Scheibenhonig mit seiner Zentrifugalmaschine den Schleuderhonig heraus. Dieser ist billiger als der mit den Zellen verkaufte Scheibenhonig, da man diese immer wieder im (Bienen)Stocke verwenden kann. Um ein Pfund Wachs herzustellen, brauchen die Bienen 5 bis 10 Pfund Honig. Wenn die Tiere fortwährend neue Zellen bauen müssten, verlieren sie eine menge Energie, die zur Honigbereitung hätte verwendet werden können. Erspart man also den Bienen den Zellenbau, so haben sie mehr Zeit zum Honig sammeln. Jahrelang war in Amerika der Durchschnittsmarktpreis für Schleuderhonig etwa halb so hoch als der für Scheibenhonig. Die meisten Leute wissen nichts von dem Unterschied zwischen Schleuderhonig und Scheibenhonig. Sie denken in ihrem Unverstand, aller Honig müsse flüssig sein,wie der, den man in Gläsern kauft. Ja, sie meinen sogar, wenn dies nicht der Fall sei, wäre der Honig gefälscht.

Das ist ein Aberglaube. Aller Honig granuliert und wird fest, wenn man ihn nicht mindestens eine halbe Stunde lang auf 80° C erhitzt. Der Honig wird in dieser Weise erhitzt, damit er flüssig bleibt und so dem dummen Vorurteil des Käufers gerecht wird. Durch das erhitzen verliert der Honig aber sein feines Aroma. Seine Eigentümlichkeiten werden geradezu durch die Hitze ausgetrieben. Der erhitzte und dadurch flüssig gewordene Honig ist zwar noch Honig, ist auch noch gesunder Honig und sogar noch wundervoll schmeckend, aber die feinen Duftstoffe sind einem dummen Vorurteil zum Opfer gefallen.

---

*) Ich mache darauf aufmerksam, dass das was man heute unter der Marke „amerikanischer Honig“ und unter ähnlichen Namen kauft, ganz minderwertige Fälschungen sind. Man kaufe Honig nur von solchen Geschäften, die für Echtheit einstehen. Wenn trotzdem gefälschter Honig auf den Markt kommt und für echten Honig gekauft wird, so ist dies nur ein Zeichen dafür, dass die Kulturmenscheit überhaupt nicht mehr weiß, wie echter Honig schmeckt. Sie hat ja auch ihren Geschmackssinn völlig eingebüßt. Seit dem die Naturheilkunde und Lebensreform ins deutsche Volk dringt, wird auch Honig wieder mehr geschätzt, was sich aber leider in enormen Preissteigerungen kund gibt. Dr. von Borosini.
**) Diese ist weiblichen Geschlechtes, besitzt aber keine Eierstöcke.
Dr. von Borosini.

Ein anderes Vorurteil von wirtschaftlicher Bedeutung liegt in der Bevorzugung von hell farbigen Honig gegenüber dunkelfarbigen oder umgekehrt. Die natürliche Farbe von Alfalfahonig, Salbeihonig, Weißkleehonig und Lindenhonig ist sehr hell, fast wasserhell mit einem Stich ins Bersteinfarbene. Honig von rotem Klee und Buchweizen ist viel dunkler, und Leute die an diesen dunklen Honig gewöhnt sind, weisen den Hellen zurück, in der Meinung, dass er gefälscht sei. [***)]
Um diese irrtümlichen Meinungen zu überwinden, ist der Honigproduzent häufig gezwungen, Honig verschiedener Herkünfte zu mischen, um eine bestimmte Mischfarbe zu erzielen. Dieses Mischen beeinträchtigt ebenso wenig wie das erhitzen den Nährwert des Honigs oder seine Bekömmlichkeit. Aber das Mischen sowohl als das erhitzen machen es den Honigliebhabern ganz unmöglich, ihre Vorliebe für eine bestimmte Art Honig zu befriedigen oder dessen wahre Natur kennen zu lernen.

Was über die Gesundheit und Bekömmlichkeit des Honigs gesagt wurde, gilt auch für die Verwendung des Ahornzuckers. Aber solcher ist heute ebenfalls schwer zu bekommen. Selbst während dem Krieg, als die Zuckernot in den Vereinigten Staaten ihren höchsten Stand erreicht hatte, konnte es geschehen, dass ein einzelner Zigarettenfabrikant mehr als die Hälfte der jährlichen Ahornzuckerernte in der Union und Kanada aufkaufte, der Zucker dient zum tränken des Tabaks. Der letzte Aufkauf reinen Ahornzuckers durch die Tabakgesellschaft bestand in 40 Wagenladungen von je 35 000 Pfund, also aus im ganzen 1 400 000 Pfund. (Nach Friedenskurs = 50 Pfennig) Jedes Gramm dieses Ahornzuckers verflog in Rauch und nicht ein Atom davon trug zur Ernährung der Menschheit bei.

Glücklich das Volk, dass sich von dem raffinierten Zucker ab, und wieder dem Honig, Ahorn - und Braunzucker zuwendet. Honigkuchen, Marmeladen, Apfelpudding, Frucht- und Vollkornbrot, Kaffeekuchen, Grahambiskuits und so weiter schmecken viel besser, wenn sie mit Honig an Stelle von Zucker zubereitet sind. Die Amerikaner haben der Verwendung von Honig in der Küche nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt und kennen in Folge dessen auch das prachtvolle Aroma nicht, das der Honigzusatz Hunderten von guten, nahrhaften Speisen zu verleihen im Stande ist. Wir haben also allen Grund, mehr Honig und weniger raffinierten Zucker zu essen.

## 95 Glykose.

Glykose, unser Kunsthonig, ist als Füller ein Symbol für denaturierte Kohlenhydratnahrung, deren übermäßiger Verbrauch in den meisten amerikanischen Familien die Ursache vieler Krankheiten ist, die mit der Verstopfung beginnen und in Blutarmut, Tuberkulose, Acidose und allen jenen anderen Gesundheitsstörungen enden die auf verminderter Widerstandskraft beruhen.

Erst kürzlich (August 1915) gab einer der ersten Angestellten einer großen Glykosefabrik mir freimütig zu, dass eine vorwiegend auf denaturierten Nahrungsmitteln beruhende Diät,

[***)]Was wir Kunsthonig nennen, ist ein aus Mais stärke oder dergleichen hergestellter Sirup. Die Amerikaner nennen ihn Glykose. (Siehe nächsten Abschnitt)
Dr. von Borosini.

gleichgültig ob darin Glykose vorkommt oder nicht, zu vielen Störungen des Allgemeinbefindens führt.

*„Weil wir diese Tatsache anerkennen,“* so sagte er, *„versuchen wir jetzt, den Nutztieren die notwendigen organischen und unorganischen Mineralsalze und Kolloide zu geben, die aus der Lauge unserer Maissirup-Fabriken stammen. Unsere Maistückstände enthalten die nahrhaften Stoffe des Maiskorns, und wir haben davon jeden Tag tonnenweise abzugeben. Wir könnten tatsächlich für diese Abfälle bessere Preise erzielen, wenn wir sie als Dünger verkauften, als heute, wo sie als Viehfutter verwendet werden. Aber wir haben der Versuchung widerstanden, weil wir die große Wichtigkeit dieser Nahrung für das Vieh erkannt haben.“*

Nach der Schätzung dieses Herren werden 80% der Glykose an Bäcker, Konditoren, Marmelade- und Fruchtgelee-Fabrikanten verkauft. In allen dort hergestellten Nahrungsmitteln werden die Nährsalze des Zuckerrohrs in keiner Weise durch die verwendete Glykose ersetzt, und deshalb sind die einzigen Mineralsalze solcher Kuchen, Pasteten und Süßigkeiten, die mit granuliertem Zucker oder Glykose hergestellt werden, Alaun, Backpulver oder zur Konservierung hinzugegebene Salzgemische. Natürlich sind dies nicht jene Salze, die von der Natur wegen darin sind und in den Körper kommen sollten. Das Hauptzerstörungswerk dieser entmineralisierten Kohlenhydrat-Nährmittel scheint, wie sich immer mehr herausstellt, in der durch übermäßigen Genuss raffinierten Zuckers und Stärkenahrung bedingten schnellen Ausbreitung des Diabetes in Amerika zu liegen. [*)]

Theodore C. Janewey Bard, Professor für praktische Medizin an der medizinischen Fakultät der Columbia Universität erklärt:

*„Bei Diabetes sind die Gewebe in einem Zustand vollständigen Zuckerhungers, obwohl sie in Zucker reicher Lymphe wie gebadet sein können. Der im Blut kreisende Zucker, der von den Muskeln und Zellen als Nahrung nicht verwendet werden kann, sammelt sich in der Blutflüssigkeit bis zur normalen oberen Grenzen von 1°/% an. Dieser an der Grenze des Normalen stehende Zuckergehalt des Blutes heißt Hyperglykämie (vermehrter Zuckergehalt des Blutes). Wenn dieser schon übermäßige Zuckergehalt lange anhält, verlieren die Nieren nach und nach die Fähigkeit, überschüssige Zuckermengen auszuscheiden, und demgemäß steigt der Zuckergehalt des Blutes allmählich an. Weil der Appetit häufig durch reine Kohlenhydratnahrung (Zucker und Stärke) gestillt wird, kommt es zur Hyperglykämie, ohne dass dem Körper irgendwelche Energie zugeführt würde. Je mehr der Diabetiker seine Aufnahmefähigkeit für Zucker und Stärke verliert, um so mehr muss er sich davor hüten, Einflüssen nachzugeben, die diese noch mehr vermindern. Unter diesen Einflüssen aber spielt, wie wir aus klinischen Untersuchungen wissen, der vermehrte Zuckergehalt des Blutes eine Hauptrolle. Wenn es nicht gelingt, den Patienten zu einer sachgemäßen Diät zu bewegen, und er seinen Begierden freien Lauf lässt, dann kann ein zunächst leichter Diabetes alsbald in die schwerste Form übergehen, was beweist, dass durch fortgesetzten Genuss von Stärke*

[*)] Diabetes ist keine Folge von Zuckergenuss, sondern meist von übermäßiger Fleischdiät! Ist es jedoch zum Beginn dieser Krankheit gekommen, dann wird natürlich eine solche Ernährung besonders schaden. Dr. von Borosini.

*und Zucker die Ausnutzungsfähigkeit immer mehr abnimmt.“*

Hier hören wir aus autoritativen Munde, dass durch Bevorzugung raffinierter Kohlenhydratnahrung Neigung zu Diabetes entsteht, die alsbald zur schweren Erkrankung daran führen kann.

## 96 Kinderlähmung.

Im Juni 1916 brach eine Epidemie von Kinderlähmung in Brooklyn (New York) aus. Diese Krankheit verbreitete sich so rasch, dass nachdem 187 Todesfälle in New York vorgefallen und hunderte aus 11 Staaten und Kanada gemeldet worden waren, Gesundheitskommissar Xaver Emerson die Hilfe des Nationalen Roten Kreuzes anrief. Dreitausend dreihundert Ärzte und Schwestern traten in Brooklyn und New York in Tätigkeit und das Gesundheitsdepartement kündigte der Öffentlichkeit an, dass der Gesundheitsdienst der Union im Verein mit dem Rockefeller Institut alsbald daran gehen würden, die Seuche auszurotten. Fünfundfünfzig öffentliche Spielplätze wurden geschlossen, jedes Kinderlesezimmer, jeder Kindergarten von Manhattan und Brooklyn ebenfalls. Die Sonntagsschulen fielen aus. Sommerlager und Ferienkolonien wurden abgebrochen, Kinder durften nicht nur die einzelstaatlichen Grenzen nicht überschreiten, sie bekamen nicht einmal die polizeiliche Erlaubnis von einer Stadt in die andere zu gehen.

Dr. Lewis C. Ager bat in einem Aufruf um Spenden zum Ankauf von Kräftigungsmittel für die Opfer der Krankheit. Dann kam am 9. Juli 1916 folgende merkwürdige Feststellung von Professor Simon Baruch, dem es als ersten in Amerika gelang, einen Fall von perforierter Appendicitis (Blinddarmentzündung) erfolgreich zu operieren, und der unter den amerikanischen Ärzten mit an erster Stelle steht. Dr. Baruch erklärte:

*„Seite einigen Monaten habe ich die Entwicklung der zerstörenden Einflüsse bestimmter Nahrung, der die Vitamine mangeln, studiert, worüber in den Wochenberichten des Gesundheitsdienstes der Union und in den Artikeln der medizinischen Fachschriften über Beriberi und Pellagra berichtet worden ist. Tauben, die man mit polierten Reis fütterte, werden von Lähmungen ergriffen, die wir Ärzte Polyneuritis nennen. Diese beginnen mit Gewichtsverlusten und enden mit dem Tode. Dr, Sidell fand, dass Tauben, die er ausschließlich mit polierten Reis fütterte, nicht gelähmt wurden (wenigstens nicht während der zweimonatlichen Experimente) wenn man ihnen zu der Nahrung etwas Gärungs Abfälle (reich an Nährsalzen und Ergänzungsstoffen) aus den Brauereitrögen gab, die sonst fortgeworfen werden. Er zeigte auch, dass Tauben, denen man diese Abfälle gibt, selbst wenn sie schon gelähmt sind, innerhalb einer Stunde sichtlich aufleben und in zwölf Stunden völlig wieder hergestellt sind.“*

*„Es Besteht eine recht auffällige Ähnlichkeit zwischen einigen der Ursachen, die zur Kinderlähmung und zu Beriberi führen. Beide Krankheiten entstehen meist in überfüllten Räumen, bei heißem Wetter, und das männliche Geschlecht ist mehr befallen als das weibliche. Beide sind von Fieber und Lähmungen begleitet und beide enden tödlich Beide haben epidemischen Charakter und verbreiten Schrecken und Verzweiflung. Beriberi wurde*

*früher als Infektionskrankheit angesehen, deren Ursprung unbekannt war. Heute wissen wir, dass sie hauptsächlich, wenn nicht überhaupt, auf den Mangel an Vitaminen in der Diät zurück zuführen ist.“*

*„Sollte die bisher allen Forschungsversuchen zum Trotze rätselhaft gebliebene Kinderlähmung etwa ebenfalls auf irgend einen Mangel in der Diät zurück zu führen sein? Wir haben zu dieser Möglichkeit einen Schlüssel in dem Bericht des Gesundheitsdienstes der Union vom 17 April 1916 über unsere Brotnahrung, in welchem die Tatsache deutlich zum Ausdruck gebracht wurde, dass das feine Walzweizenmehl seiner Vitamine beraubt ist, und dass in Folge der Verwendung von Backpulvern, die doppelt kohlensaures Natron enthalten, auch die Vitamine im Vollmehlbackwerk zerstört werden.“*

*„In einer Studie über Pellagra in Süd Kalifornien sieht Vöghtlin diese Krankheit als verwandt mit Beriberi an. Er fand, dass dieses Leiden vor allem in Fabrikbezirken vorherrscht, wo die Leute hauptsächlich Speck, raffinierte Zeralien und Backpulver-Zwieback oder Maisbrot aus hoch aus gemahlenen Mais essen, während der von grob geschroteten Mehl lebende Hinterwälder Pellagra gar nicht kennt. Die hohen Kosten vitaminhaltiger Nahrungsmittel, wie Eier, Milch und Fleisch, machen es der armen Bevölkerung unmöglich, sich gegen den Verlust der Vitamine in der Zeraliennahrung zu schützen.“* (Eier, Fleisch und Milch sind leider umgekehrt Vitaminarm. Ragnar Berg)

*„Es mag von Interesse sein festzustellen, ob die Kinderlähmung seit 1878, als das neue Mahlverfahren eingeführte wurde, sich mehr ausgebreitet hat. Ich vergaß noch als Beweis für die Ähnlichkeit der Ursachen anzuführen, dass die an Tauben gemachten Versuche auch bei Hühnern bestätigt wurden, die wohl und kräftig blieben, wenn man sie mit Vollkörnern fütterte* [*)] *die aber an Lähmungserscheinungen erkrankten, wenn sie mit feingemahlenen Maismehl gefüttert wurden. Diese kurz festgestellten wissenschaftlichen Tatsachen haben mich zu der Meinung geführt, dass es uns vielleicht gelingen wird, bei näherer Untersuchung der kindlichen Nahrung die diätische Ursache der Kinderlähmung zu entdecken.“*

So weit Dr. Baruch.

Vielleicht wird sich dann auch herausstellen, dass die Diät der Mutter vor der Geburt des Kindes die Vorbedingungen dieses furchtbaren Leidens für ihr Kind selbst dadurch herbeiführt.

---

[*)]Selbstredend muss dem Geflügel auch das durchaus nötige Grünfutter gereicht werden.
Dr. von Borosini.

# VIII
# Vermeidbare Tragödien von Milch und Fleisch.

## 97 Milch.

Jeder unserer Jungen an der Front musste seine Gewohnheiten vollständig ändern. Da gab es kein allmähliches hinüber gleiten von den Bequemlichkeiten des Friedens zu den Strapazen des Krieges, während wir aber zu Hause ruhig weiter lebten wie bisher, bluteten unsere Söhne in Frankreich für ein Prinzip. [1] Wir wissen, dass Milch für kleine Kinder eine vollkommene Nahrung und zugleich das billigste aller tierischen Nahrungsmittel ist. [2] Wir wissen aber auch, dass unser Geld in Amerika (in Europa liegen die Verhältnisse noch viel schlimmer) nur die Hälfte seines Kaufwertes der Vorkriegszeit hat. Trotzdem mussten 1918 viele Milchhallen geschlossen werden, und die Farmer ihre Milch-Kühe in die Schlachthäuser schicken, weil die Leute die großen Milchmengen die vom Lande herein flossen, zu Kriegspreisen nicht kaufen wollten.

Die Bankier-Trust-Gesellschaft gibt bekannt, dass in den Vereinigten Staaten etwa 27 301 199 Familiengruppen und Ernährer gezählt werden. Im Jahre 1916 hatten davon 24 428 000 ein geringeres Einkommen als 2 000 Dollar. Millionen Familien versuchten sich und ihre Kinder mit weniger als 1 000 Dollars im Jahre durchzuschlagen. Obwohl die Milch in Zeiten der Not in sich selbst genügt, um das Kind zu retten, ergeben die Untersuchungen des Kinderbüros, dass in Baltimore nur 29% der Kinder zwischen 2 und 7 Jahren im Jahre 1918 frische Milch zu trinken bekamen, im Jahre 1917 waren es noch 60% gewesen, und dass weniger als 3% von diesen Kindern jeden Tag bis zu drei Tassen Milch bekommen hatten.

H.C. Shermann von der Columbia Universität hat gezeigt, dass wir von dem Nährwert der von den Farm Tieren verzehrten Nahrung nicht einmal 4% in Fleisch heraus wirtschaften. Die genaue Zahl ist nach Armsby 3,5%, während in Form von Milch 18% des Nährwertes der Tiernahrung erhalten werden. [3] Cooper und Spillmann bewiesen, dass die Ernten einer

---

[1] Leider umsonst, wie die heutige Lage Europas auch den Amerikanern zeigt, die sehen wollen. Dr. von Borosini

[2] Milch ist nur für den wachsenden Organismus gerade des betreffenden Tieres ein vollkommenes Nahrungsmittel, nicht aber für andere Jungen oder das erwachsene Tier. Kuhmilch ist für den menschlichen Säugling unzulänglich! Sie enthält viel Kasein, zu wenig Fett, Kalk und Natron und zu geringen Basen Überschuss. Ragnar Berg.

[3] In Deutschland wurden vor allem durch vegetarisch lebende Ärzte und Forscher ähnliche Feststellungen gemacht, zum Beispiel schon vor 60 Jahren von Balzer, den Ergebnissen aber seitens der maß gebenden, einseitig beeinflussten Behörden, bis zum Krieg keinerlei Beachtung geschenkt, eben so wenig wie dies bei dem von den Alkoholgegnern beigebrachten Zahlenmaterials geschah. Wenn vor dem Krieg die Entschuldigung gelten konnte, dass „wir es ja dazu hatten“, so verschwenderisch zu leben, so wird heute wohl niemand diese Behauptung mehr aufzustellen wagen. Deshalb ist der Zeitpunkt für eine Orientierungs-Verschwendung heute auch in Deutschland besonders günstig. Sie würde wohl auch jene Ärzte für sich haben, denen der Krieg in diätischer Beziehung ein Lehrmeister gewesen ist.
Dr. von Borosini.

kultivierten Farm pro Acker nur 14 Pfund Hammel, 18 Pfund Rind, 22 Pfund Schwein, 27 Pfund Geflügel und Eier, aber 72 Pfund Milch liefern, wenn man den Proteingehalt der Nahrung als Basis nimmt. Hieraus geht hervor, dass ein Liter Milch ein größeres Nahrungsaktivum bedeutet als die das gleiche Proteingewicht liefernde Menge Fleisch.

Osborn, Mendell, McCollum, Hart und Humphrey erwiesen den Wert jener Substanzen in der Vollmilch, die das Wachstum fördern und wichtige Funktionen für die Gesunderhaltung ausüben. Schon im Jahre 1906 entdeckte Hopkins die Fett lösliche Substanz A (Lipasen) in der Sahne und die wasserlösliche Substanz B (Oxydasen u.s.w.) in der gerahmten Milch. [*)] Um weitere Einzelheiten über diese damals noch unbekannten Stoffe zu erforschen, hielt er die Veröffentlichung seiner Versuche bis zum Jahre 1916 zurück.

Milch ist aber nicht nur des Menschen segensreichster und nützlichster Freund, sondern auch sein hinterhältigster und fürchterlichster Feind. Unzählige Tausende von Mütter würden ohne die rettenden Eigenschaften der Milch ihre Kinder am Grabe betrauern. Aber ebenso ungezählte Tausende stehen Schmerz gebeugt an den Bahren ihrer Kinder, die durch die Milch gemordet wurden. [**)] Man hat in Amerika weder der Gesundheit der Milch noch jenen Methoden viel Aufmerksamkeit geschenkt, durch welche Milch ungefährlich gemacht werden kann. Wir kennen zwar die Wahrheit, wenden sie aber nicht an. Die Milch ist ja nicht nur eine wertvolle Nahrung für den Menschen, sie ist es auch für die Mikroorganismen der Tuberkulose, Diphtherie, Angina, des Typhus und vieler anderer Krankheitserreger, welche die an sich durch vorwiegend entmineralisierte und raffinierte Nahrung schon entkräftete und widerstandslose Menschheit plagen.

Die amerikanische Regierung hat schon 500 Epidemien von Typhus, Scharlach und Diphtherie auf den Genuss von Milch zurückgeführt. Diese Epidemien stellen nur einen geringen Prozentsatz aller dar, zeigen aber, in welch grauenvollem Ausmaß die Milch, dieser große Lebens Retter, zum Lebens Zerstörer werden kann. Schlechte Milch lässt sich aber ausschalten und an ihre Stelle gute Milch, oder wenigstens sicher Milch setzen. Unter sachgemäßer ehrlicher Kontrolle irgend eines entsprechend ausgestatteten Gesundheitsamtes kann auch in einer kleinen oder größeren Stadt richtig pasteurisierte Milch zum Segen werden. Ist sie nicht richtig pasteurisiert, dann wird sie zum Fluch.

Milch kann nicht wie Eier, Fleisch, Geflügel und Fische Monatelang in einem Eishaus gelagert werden. Sie lässt sich nicht zu Spekulationszwecken zurückhalten. Sie kann nicht raffiniert werden wie Weizen, Hafer, Mais, Reis und Zucker. Sie bringt alle Nährstoffe ins Haus

---

[*)] „A“ wurde 1909 von B. Stepp in Gießen entdeckt! Aber schon 1883 hatte Lunth auf die Anwesenheit Lebens notwendiger, fett löslicher Stoffe in der Nahrung aufmerksam gemacht, und Hopkins wusste bei seinen Versuchen nicht, dass es sich um neue Stoffe handelte. Ebenso wurde der wasserlösliche Ergänzungsstoff „B“ von Funk schon 1912 entdeckt und als verschieden von Funks Vitamin erkannt (was die Amerikaner heute noch nicht erkennen wollen.)
Ragnar Berg.

[**)] Auch pasteurisierte Milch ist an sich ein Fluch! Ich bitte den Leser im Folgenden die Anmerkungen Ragnar Bergs ganz besonders zu beachten.
Dr. von Borosini.

mit Ausnahme von Eisen, von dem sie nicht genügend enthält. Das junge Tier speichert in genügender Menge, wie uns Bunge gezeigt hat, vor seiner Geburt Eisen in der Leber auf, um damit für die Säugungs-Periode auszureichen. Der Augenblick wo in dem jungen Tier die Eisenmenge unter das normale Quantum sinkt, ist gleichzeitig auch der der Entwöhnung.
Schon im Jahre 1926 bestimmte Magenhofen in seinem Frankfurter Laboratorium die Zusammensetzung der Milch und wies darin quantitativ **Kalk, Kali, Phosphor, Magnesium, Natron, Schwefel, Fluor, Silizium , Eisen, Zucker, Fette und Kasein** nach. Alle seither gemachten Analysen haben die Richtigkeit der seinen nur erweitert. Der englische Forscher A. Wynter Blyth erklärte 1909 dass Magenhofens Abhandlung über Milch, obwohl nur wenig bekannt, dennoch vom praktischen Standpunkt alles enthalte, was man heute über die Milch wisse.

Das Eisen der Milch reicht für das erste Jahr des Kindes, nachher bedarf es größerer Eisenmengen, die es unglücklicher Weise nicht aus Weißbrot und Zucker erhält. Diese Milchtatsachen sollten im Gedächtnis behalten werden, aber ich habe noch wichtigere auf Lager!

## 98 Milch und Tuberkulose.

Gott wollte, dass die Kuhmilch von den Kälbern und zwar am Euter entnommen werde. Die Milch von dem reinen Euter einer gesunden Kuh ist sozusagen steril. So ist die Nahrung des Kalbes unter normalen Umständen nicht nur frei von Keimen, sie ist auch frisch. Das Kind erhält die Kuhmilch, wenn sie 12 bis 70 Stunden alt ist. Gute Kuhmilch hängt aber von 4 Faktoren ab, von einer gesunden Kuh, von einer reinen Kuh, von viel Eis und schnellen Transport. Wenn die Kuh krank ist, dann ist die Milch gefährlich, selbst im frischen Zustand. Wenn die Kuh selbst und die Hände des Melkers nicht rein sind, oder die Milchkanne nicht steril ist, wird die Milch sofort infiziert, selbst wenn sie als völlig einwandfreie Milch das Euter verlässt. Wenn die Milch nicht gekühlt wird, vermehren sich die Keime zu Millionen. Ein Tropfen Milch kann 24 Stunden nach dem Melken 40 000 000 Bakterien enthalten.

Die Keime von Typhus und Diphtherie kommen in die Milch durch Unvorsichtigkeit oder durch unsauberes Arbeiten. Die Bakterien der Rindertuberkulose gelangen entweder durch das kranke Euter oder durch kleinen Mistteilchen in die Milch, da sich in dem Mist tuberkulöser Kühe sehr häufig virulente (ansteckungsfähige) Tuberkelbazillen befinden.

Die Regierungen der Vereinigten Staaten, Englands und Deutschlands haben die Gefährlichkeit schlechter Milch dargetan, deren Grad durch die Zahl der Bakterien geschätzt werden kann. Zur Kontrolle und Verhütung dieser Gefahren sind zahlreiche praktische und gute Methoden ausgearbeitet worden, aber man bedient sich ihrer nur in sehr wenigen amerikanischen Städten. Wenn Milch eine Glas helle, durchsichtige Flüssigkeit wäre, dann würde man deren reiche Bakterienkolonien und deren Gifte gut mit unbewaffneten Augen sehen können. Da Milch aber opalescierend ist, vermutet niemand darin die kleinen Verbrecher. Das bloße menschliche Auge kann eine Bakterienkolonie leicht sehen, einzelne Bakterien aber lassen sich nur durch das Mikroskop erkennen. Es ist etwas ganz gewöhnliches, dass die

Milch, wenn sie die großen Städte erreicht, im Kubikzentimeter 150 000 000 Bakterien enthält. Und selbst diese enormen Mengen können nicht mit bloßem Auge erkannt werden.

Solche Milch ist mit Kolibakterien infiziert, die sich in den Därmen lebender, warmblütiger Tiere finden. Wenn sie mit kleinen Mistpartikeln in die Milch gelangen, vermehren sie sich darin außerordentlich rasch. Bazillus coli in der Milch bedeutet, dass die Milch verschmutzt ist. Selbst das armseligst ausgestattete Gesundheitsamt kann die Anwesenheit von Kolibakterien in der Kindermilch feststellen und solche Milch ausschließen, bis der Farmer sich bequemt, Unsauberkeit durch Reinlichkeit zu ersetzen. Rindertuberkulose kann aber nicht nur durch die Milch, sondern auch durch Quark (Topfen), Sahneeis, Butter und rohes Fleisch auf das Kind übertragen werden.

Rindertuberkulose braucht nicht unbedingt tödlich zu wirken. Sie zehrt aber an der Lebenskraft der Kinder, hindert deren Entwicklung und macht sie zu Krüppeln. Bang hat unbestreitbar den Beweis geliefert, dass sich virulente Tuberkelbazillen in der Milch finden. Hirschberger fand, dass durchschnittlich von 20 Milchproben tuberkulöser Kühe 11 Tuberkelbazillen enthielten. Ernst stellte bei 42% der von ihm untersuchten Kühe tuberkulös verseuchte Milch fest und fand auch die Milch von 36 tuberkulösen Kühen mit gesundem Eutern infiziert. Rabinowitz und Kemper fanden Tuberkelbazillen in 71,4% der von ihnen geprüften Milch. Poskauer machte die gleiche Feststellung bei 55% der von ihm untersuchten Milch. Anderson vom öffentlichen Gesundheitsdienst der Union fand, dass von 104 Ställen 11 virulente Tuberkelmilch nach Washington schickten.[1] Mitchell erklärt, dass Tuberkelmilch die Ursache von mindestens 90% der bei Edinburgher Säuglingen und Kindern gefundenen tuberkulösen Hals- Lymphdrüsenknoten ist. Mitchell fand auch 10% der vergrößerten Tonsielen bei Kindern mit Rindertuberkulose infiziert. [2] In Berlin fand man durch die Pirquetsche Reaktion, dass 70% der untersuchten Schulkinder mit Rindertuberkulose infiziert waren. Es stellte sich also die Tatsache heraus, dass vor dem Krieg in Deutschland etwa 400 000 Kinder jährlich durch Milch, Butter, Topfen, und Fleisch tuberkulöser Kühe angesteckt wurden. [3]

Styles fand 61% in 67 Fällen von Gelenktuberkulose durch Rindertuberkulose erzeugt, die auf Infektion durch Milch, Butter, Sahneeis oder Fleisch zurück zuführen war. Bei allen erkrankten Kindern unter einem Jahr konnte Styles den Rindertuberkelbazillus feststellen. Alle diese Kinder waren ausschließlich mit Kuhmilch ernährt worden.

Fraser operierte 70 Fälle von Knochen- und Gelenktuberkulose bei Kindern unter 12 Jahren

[1]Wenn solche Milch, wie dies in den Milchhallen zumeist geschieht, mit gesunder Milch zusammen gegossen wird, dann ist natürlich auch diese verseucht.
Dr, von Borosini

[2]Von neueren Autoren wird zwar bestritten, dass die Rindertuberkulose auf den Menschen ohne weiteres durch den Darm übertragbar sei. Immerhin habe ich die Überzeugung, dass man Milch tuberkulöser Kühe vom Verkehr ausschließen sollte, da es sicher keine gesunde Milch ist.
Dr. von Borosini.

[3] Es liegt hier eine Verwechslung mit menschlicher Tuberkulose vor.
Ragnar Berg.

und fand, dass 31 Fälle Rindertuberkulose betrafen, also dass infizierte Kuhmilch an dem Jammer schuld war. Von 25 Kindern, die ausschließlich mit Frauenmilch aufgezogen waren, fand Fraser nur 6 mit Rindertuberkulose infiziert. Die Infektion war in diesen Fällen durch die Butter entstanden. Von 41 mit Kuhmilch aufgezogenen kranken Kindern dagegen hatten nach Fraser 37 Rinder- und nur 4 Menschentuberkulose. Die britisch königliche Kommission für Tuberkulose berichtet, dass von den tödlich endenden Tuberkulosefällen bei Kindern, ein Drittel Rindertuberkulose betraf. Von 500 Autopsien, die Müller an Kindern machte kamen 200 Todesfälle auf Tuberkulose, von denen ein großer Prozentsatz Rindertuberkulose war, was die Tödlichkeit roher Milch zur Genüge beweist.

Ravenel, der seine Studien an 153 tuberkulösen Kindern zwischen 5 bis 16 Jahren machte, fand in 36 Fällen von Rindstuberkulose. Dagegen fand er bei 280 Fällen tuberkulöser Kinder unter 5 Jahren 65 mit Rindstuberkeln infiziert.

Das kaiserliche Gesundheitsamt in Berlin berichtete vor die Krieg den Tod von 2 700 Kindern an Rindstuberkulose. Nach dem Gesagten wird sich wohl niemand mehr berechtigt glauben, mit einem Achselzucken darüber hinweg zu gehen, dass die Rindertuberkulose unsere Kinder dezimiert, *) und dass dies vor allem auch deshalb geschieht, weil sie durch vor wiegenden Verzehr von Weißbrot, raffinierten Mehlprodukten, Zucker, falsch zubereiteten Vegetabilien und Fleischgenuss in ihrer Widerstandskraft und Seuchenfestigkeit stark gehemmt sind. Wir wollen nun einmal sehen, ob in Amerika nur einige wenige Milchkühe an Tuberkulose leiden, oder ob die Seuche weit verbreitet ist, so dass rohe Milch wenigstens für die falsch ernährten, geschwächten Menschen und für die Kinder eine wirkliche Gefahr darstellt.

## 99 Nicht pasteurisiert.

Ward teilt mit, dass mindestens 10 % des Weideviehs das getötet wird, tuberkulös ist. Melvin vom Vereinigten Staaten Büro für Tierindustrie erklärt ebenfalls, dass mindestens 10% der Milchkühe im ganzen Land tuberkulös verseucht sind. Verames A. Moore in Cornell fand, dass von 421 Herden 302 tuberkulöse Kühe hatten. Von 9 633 von ihm untersuchten Milchkühen waren 3 432, also mehr als ein Drittel, tuberkulös. Diese verseuchten Herden waren auf 39 Provinzen verteilt. Der Tuberkulin-Beweis ist, bei Vorhandensein der Krankheit, ein so exakter, dass von 23 869 auf Pirquet positiv reagierenden Kühen 23 585, also beinahe 99%, als tuberkulös befunden wurden, nachdem sie geschlachtet waren. Die Regierung der Vereinigten Staaten gibt einen Bericht heraus, der Züchtern und Bauern auf die Gefahren der Seuche aufmerksam macht. Der selbe besagt:

*„Von scheinbar gesunden erst auf Grund der Tuberkulinreaktion als tuberkulös erkannten Kühe scheiden mindestens 40% Tuberkelbazillen aus und werden dadurch zur Gefahr für*

---

*)Dr. Bachmann macht mich darauf aufmerksam, dass die Tatsache der großen Häufigkeit gerade von kindlicher Mesenterial-Drüsentuberkulose in den Kriegshungerjahren, wo die Kinder wenig oder gar keine Kuhmilch bekamen, ihm gegen diese Behauptung zu sprechen scheinen. Auch Ragnar Berg und andere moderne Autoren sind dieser Meinung.
Dr. von Borosini.

*Mensch und Tier. Wenn Tuberkelbazillen in der Milch vorhanden waren, findet man sie besonders in der Butter sehr zahlreich. Die Gefahren, denen die öffentliche Gesundheit durch die Verwendung tuberkulöser Milch ausgesetzt wird, ist von einer Größe, die über alle Begriffe geht. Die Ausbreitung der Tuberkelbazillen ist eine systematische, gesetzmäßige, von Tür zu Tür, von Tisch zu Tisch. So lange tuberkulöse Milchkühe erlaubt sind, setzt die weitverbreitete Verwendung unpasteurisierter Milch jeden Kulturmenschen der Gefahr der Tuberkulose aus.* [**) ] *Dies mag auch erklären, weshalb 91% der Menschen die aus verschiedensten Ursachen starben, Tuberkelnarben aufwiesen."*

Trotz dieser und hunderten von anderen Tatsachen, welche die großen Gefahren zeigen, die dem Verbraucher roher Milch, roher Butter, rohen Sahneeises, Topfens (Quark) oder rohen Fleisches durch Tuberkulose drohen und den Verheerungen, die die Rindstuberkulose unter den Menschen anrichtet, widersetzen sich sowohl Milchfarmer, als auch Viehhändler offen allen Anordnungen der öffentlichen Gesundheitsbehörden, jene beide Mittel anzuwenden, durch welche die Menschheit von diesen Gefahren befreit werden könnte.

Sie wissen nichts oder wollen nichts wissen vom Pasteurisieren, [**) ] wodurch die Krankheitskeime in der Milch vernichtet werden, und auch von der Tuberkulinreaktion wollen sie nichts wissen, obwohl sie für ihre eigenen Zwecke davon Gebrauch machen, um bei ihren erkrankten Kühen durch „Stopfen" mit geheimen Dosen die Symptome zu maskieren, wenn danach die offizielle Tuberkulinreaktion gemacht wird.

## 100 „Stopfen" der Kuh.

In New York, New Jersey und Illinois ist das „Stopfen" tuberkulöser Kühe mit unerlaubten Tuberkulin-Dosen so in Aufnahme gekommen, dass in vielen Fällen selbst der ehrliche Gesundheitsbeamte diesem Kniffe machtlos gegenübersteht. Die Viehhalter haben nämlich herausgefunden, dass, wenn man einer Kuh eine Dosis Tuberkulin in den Nacken spritzt, die Kuh, wie die Gelehrten sich ausdrücken, eine Reaktion zeigt. Wenige Stunden nach der Einspritzung bekommt die tuberkulöse Kuh erhöhte Temperatur. Das Fieber dauert an, bis es einen Höhepunkt erreicht hat und langsam abklingt, wodurch eine ganz charakteristische Fieberkurve entsteht.

Nach dieser Reaktion reagiert die tuberkulöse Kuh drei bis vier Wochen hindurch auf eine zweite Tuberkulin Einspritzung nur dann, wenn die doppelte Dosis verwendet wird. Während diesen Zeitraums der Immunität also wird eine behördliche, von einem „augenzwinkernden" Tierarzt ausgeführte Tuberkulin Probe negativ ausfallen, das heißt die bestehende Tuberkulose wird nicht erkannt. Der gewissenlose Besitzer einer verseuchten Kuh „stopft" also die Kuh mit der geheimen Dosis, wartet vier oder fünf Tage und verlangt eine behördliche Prüfung. Er bekommt dann ein vom staatlichen Veterinär unterzeichnetes Gesundheits-

[**)] Leider beeinträchtigt das Pasteurisieren (Erhitzen auf 65°C längere Zeit hindurch) die feinen Albumine und auch die Vitamine und Organ günstigen Fermente. Es ist deshalb besser die Milch nur kurz aufwallen zu lassen. Ragnar Berg.

[**)] Wichtig ist ferner, dass die Milch gefletschert wird!
Dr. von Borosini.

zeugnis für die Kuh und kann diese nunmehr sogar an eine mit staatlichem Gesundheitsdiplom versehen Herde verkaufen. In Fällen von allgemeiner Tuberkulose, in denen fast alle Drüsen und Organe der Kuh in Mitleidenschaft gezogen sind, ist das Tier so voller Toxine (Selbstgifte), dass es entweder auf die Tuberkulineinspritzung gar nicht oder verspätet reagiert. Da die „offizielle" Prüfung aber nach 24 Stunden abschließt, erfasst sie jene verspätete Reaktion gar nicht. Solche spät reagierenden Kühe sind aber hundertmal gefährlicher! Deshalb muss jede Prüfung, wenn sie überhaupt Wert haben soll, auf mindestens 36 Stunden ausgedehnt werden. Diese Zustände sind nicht etwa die Ausnahme, sondern die Regel. Der Jahresbericht von 1913 der Veterinärabteilung des New Yorker Staatsdepartements für Landwirtschaft, von dem mir eine beglaubigte Abschrift vorliegt, wurde einfach unterdrückt, weil er geradezu furchtbare Verhältnisse enthüllte. Die Politiker fürchteten, bei seiner Veröffentlichung die Farmerstimmen zu verlieren. Wenn das New Yorker Gesundheitsamt verseuchte Milch entdeckt, schließt es den Ursprungsstall aus. Diese verseuchte Milch wird dann eben von Menschen verzehrt, die nicht so glücklich sind, in der Großstadt zu leben.

Um die Tragödie dieser Zustände zu beleuchten, schickte am 26. Februar 1914 der Gesundheitskommissar Dr. S.S. Goldwater an die Milchkommission von Gouverneur Glynn eine Botschaft. Deren Wortlaut sollte in allen kleinen Städten der Union gelesen werden. Hier ist er:

*„Gestern entdeckten wir auf jener Milchfarm, von welcher das Gesundheitsamt die Entstehung einiger Typhusfälle herleitete, einen anderen „Bazillenträger". *) Die Milch von dieser Farm wurde aus der Liste der New Yorker Milchbelieferer gestrichen. In Folge mangelnder staatlicher Kontrollen wird diese mit Typhus verseuchte Milch nunmehr in die kleineren Städte geschickt werden, die also durch die New Yorker Wachsamkeit bedroht sind. Wenn die kleineren Städte unter staatlicher Kontrolle stünden, anstatt alle nach Belieben handeln zu können, dann wären diese geradezu tragischen Verhältnisse unmöglich."*

Am 25.März 1914 veröffentlichte das New Yorker Milchkomitee, das unter seinen Mitgliedern die bedeutendsten Pathologen der Hauptstadt zählt, einen Bericht, der besagte, dass neun Zehntel der an Drüsentuberkulose leidenden Kinder gesund und von Tuberkulose völlig frei sein würden, wenn sie nicht mit tuberkulöser Milch genährt worden wären. Etwa 90% der New Yorker Bevölkerung trinkt rohe Milch. Dies bedeutet, dass 4 000 000 Kinder der so gefürchteten Tuberkuloseinfektion, diesem Fluch der Menschheit, direkt preisgegeben werden. **) Ein Drittel der Kühe des Staates verbreitet die Seuche unter den Kindern. Ein großer Prozentsatz des Fleisches, das von den kleineren Fleischern des Staates verkauft wird, besteht aus Kadavern von tuberkulösen Milchkühen. ***)

---

*)Bazillenträger sind Menschen und Tiere, die ohne selbst erkrankt zu sein, oder nach ihrer Genesung, Krankheitsbazillen beherbergen und ausscheiden. Da sie scheinbar gesund sind, werden sie der Allgemeinheit besonders gefährlich. Mc Cann ist Infektionist, das heißt er ist noch unter der Suggestion der Bakteriologen stehend.

**)Bei uns trinkt fast niemand rohe Milch, besonders kein Kind und doch fehlt es wahrscheinlich nicht an Tuberkulose. Bachmann.

***)Bei der Skrupellosigkeit der Amerikaner besteht auch die Gefahr, dass sie uns Deutsche solch

Hier haben wir eine der Hauptinfektionsquellen, durch welche der überaus traurige Gesundheitszustand tausender von Kindern unter zehn Jahren und die furchtbare Ausbreitung der Seuche unter den Erwachsenen sich erklärt. Herabgesetzte Seuchenfestigkeit auf der einen Seite und konstante Infektion andererseits! Was für eine Anklage gegen unsere Kultur?
Diese Tatsachen wurden dem Senat und der Abgeordneten Kammer vorgelegt. Da versammelten sich sofort die Viehhändler aus dem ganzen Land in Albany und übten einen derartigen politischen Druck aus, dass die Gesetzgeber des Staates entwaffnet wurden und alles bei alten blieb.

Vor dem Krieg stellten die Abgeordneten die körperliche Wohlfahrt der Kinder ihrer Wähler hinter ihre politischen Vorteile zurück.. Unsere Jungen, die nach Frankreich in den Tod gingen, haben ihnen wenigstens durch ihr Beispiel das höllische eine solchen Philosophie gezeigt. Die Bestrebungen, die Augen dieser Politiker zu öffnen, waren nicht ganz fruchtlos. Es wurde eine Untersuchung eingeleitet, die ergab, dass zwischen 1907 und 1914 mehr als 2 000 000 Dollars staatlicher Gelder vom Departement für Landwirtschaft an politisch mächtige Eigentümer von tuberkulösen Kühen als Schadenersatz verschwendet worden waren. Es wurde auch festgestellt, dass das Fleisch der verseuchten Kühe nach ihrem Ausscheiden und Schlachten entweder in den staatlichen Anstalten, Hospitälern, Waisenhäusern, Krüppel- und Altersheimen und Gefängnissen verwendet wurde und deren Insassen verseuchte, oder an kleine Fleischer verkauft worden war.

Es stellte sich heraus, dass der Teilhaber eines großen Viehhandelskonzerns an den staatlichen Veterinär Dr. Fink das Ansinnen gestellt hatte, eine verseuchte Herde mit Tuberkulin zu prüfen, damit deren Milch nach New York gesendet werden könne. Dr. Fink sollte eben eine Scheinprüfung vornehmen und dann für die verseuchten Kühe ein Gesundheitsattest ausstelle, auf Grund dessen sie über die innerstaatliche Grenze nach New Jersey transportiert werden könnten. Dr. Fink wies dieses Ansinnen zurück, aber ein anderer Staatssekretär unterlag der Versuchung und gab den Kühen ein Gesundheitsattest. Die Untersuchung der Kühe zeigte, dass alle erkrankt waren, ihr Fleisch wurde als Dung verwendet. Es wurden so viele Beamte der Mittäterschaft in New Jersey und New York überführt und so wurden zahlreiche weitere solcher Verfehlungen, eigentlich sollte man sagen Verbrechen, entdeckt, so dass nichts weiter übrig blieb, als die Beteiligten unbehelligt zu lassen.

In einem Narrenparadies gibt es kein seligmachendes Nichtwissen, die Kinder dieser Narren bezahlen doch einen zu hohen Preis für den Wahnsinn ihrer Väter.

## 101 Die Herde mit Gesundheitsattest.

Attestierte Milch ist rohe Milch, wenn aber solche Milch nicht ehrlich kontrolliert wird, dann ist sie gefährlicher als gewöhnliche Milch, weil die Leute auf das Gesundheitszeugnis hin die Milch zarten Kindern und Leidenden geben, deren Widerstandskraft noch niedriger

---

versuechtes Fleisch verkaufen werden, ebenso wie wir ihr verfälschtes Nährloses Mehl kaufen sollen. Ferner sei darauf hingewiesen, dass schon vor dem Krieg 94% der in Berlin geschlachteten Kühe, über 4 Jahre, verseucht waren. Vor dem Krieg war vielleicht noch eine wirksame Kontrolle möglich. Unter den heutigen Verhältnissen ist sie wohl ausgeschlossen! Dr. von Borosini.

ist als beim schon so tiefstehenden Durchschnitt. Natürlich haben wir über die ehrlich attestierten Herden kein Wort zu verlieren, sondern erörtern nur die allgemeinen Verhältnisse der amerikanischen Milchkontrolle. Trotz der von der Montclair Gesundheitskommission gemachten Anstrengungen gelang es einer „attestierten" Herde von 600 Kühen zwei Jahre hindurch dem wachsamen Auge der Kommission zu entgehen, dank des Ansehens, dass die Ärzte-Milch-Kommission genoss,die sich dafür einsetzte, dass die von ihr attestierte Milch garantiert frei ist von Keimen jener ansteckenden oder infektiösen Krankheit, die man Rindstuberkulose nennt. Endlich waren die Verhältnisse so unhaltbar geworden, dass es unmöglich wurde, der Öffentlichkeit die Dinge weiter zu verheimlichen. Deshalb wurde am 13. Oktober 1914 die Ärzte Milchkommission der Grafschaft Essex, die erste Ärzte Kommission Amerikas, die zur Kontrolle der Milch eingesetzt worden war, ersucht, auf Grund der Tatasche einzuschreiten, dass die „diplomierte" Herde mindestens hundert verseuchte Kühe beherberge.

Die hohe Ärzte Kommission stellte einfach in Abrede, dass unter ihrem Kontrollsystem Unregelmäßigkeiten vorkommen könnten und lehnte es ab, ihre Pflicht zu erfüllen. Das war mir denn doch zu stark, und ich beschloss, der Öffentlichkeit die Augen über diese wissenschaftliche Farce und den darauf gegründeten Autoritätsglauben zu öffnen, und das Märchen von der „diplomierten" Milch, die unsere hilflosen Kinder mit dem Leben bezahlen müssen, gründlich zu zerstören.

Wir drangen in die Ställe ein und machten an den Kühen Tuberkulin Prüfung. Innerhalb 2 Wochen, bis 28. Oktober 1914, hatten wir 254 Kühe geprüft. Von diesen wurden 79 als Tuberkulose krank befunden, und doch hatten sie alle bis zu ihrem Schlachttag „attestierte" Milch für Säuglinge und Kranke gegeben und die Milch der gesunden Kühe ebenfalls infiziert! Von den zum, Tode verurteilten Kühen wurden 24 an ein Schlachthaus in Brooklyn verkauft. Ich hatte gute Gründe, anzunehmen, dass ein ausgebreitetes Bestechungssystem vom Gesundheitsamt in dieses Schlachthaus führte. Ich machte auf diese Tatsache aufmerksam und hatte Erfolg.

Die Regierung beschlagnahmte diese 24 Kühe in Jersey City auf ihrem Weg durch den Innerstaatshandel nach Brooklyn, sie wurden am 28. Oktober geschlachtet und seziert. Die Autopsien nahmen die Veterinäre des Büros für Tierindustrie Dr. E. C. Yoder, Dr. Frederik Wilson und Dr. Robert M. Mullins vor. Als Zeugen waren außer dem Schreiber dieser Zeilen (Mc Cann) Dr. J. E. Smith, Vorsitzender des Ärztekollegiums von New Jersey, Dr. James McDnoigh vom Gesundheitsamt von Montclair, Dr. Wilburg F. Harrison aus Jersey City und Dr. R. E. Newton, Präsident des Staatlichen Gesundheitsamtes von New Jersey, anwesend.

Von den Ärzten der Milchkommission der Grafschaft Essex, welche die Milch der 24 Kühe als „einwandfrei" bezeichnet hatten, ließ sich keiner blicken. Alle Kühe waren stark verseucht, und ihre Kadaver wurden auf Grund der bestehenden Gesetze nur zur Dungverarbeitung frei gegeben. Die diplomierte Kuh Nummer 3184, die bis zu ihrem Tod „garantierte" Milch geliefert hatte, war für die ganze Tragödie typisch. Sie litt an Tuberkulose der Bronchialdrüsen, an Tuberkulose beider Lungen, Tuberkulose der Bronchialdrüsen, Tuberkulose der Portaldrüsen, Tuberkulose der Mediastinaldrüsen und Tuberkulose der Leber. Im Laufe

der Untersuchungen wurde eine zweite Gruppe von 24 Kühen auf ihrem Weg nach Brooklyner Schlachthäusern beschlagnahmt und unter behördlicher Aufsicht geschlachtet. Auch sie waren alle verseucht.

Nachdem 191 Kühen aus der „diplomierten" Herde, die die Ärztliche Milchkommission als „Modellherde" angesehen hatte, das Urteil gesprochen war, verschwand die „Erste Ärztliche Milchkommission" Amerikas auf Nimmerwiedersehen in der Versenkung. Große Gelehrte, die seit Jahren dem Publikum „diplomierte" Milch aufgezwungen hatten, mussten widerwillig eingestehen, dass verseuchte Kühe tatsächlich verseuchte Milch gaben, und das dies unter den Augen wissenschaftlichen Ruf genießender Autoritäten geschehen war. Das Publikum musste die Rechnung bezahlen, hatte die Lasten der „Fehldiagnosen" zu tragen, und all den Jammer elender Krankheit.

Diesen Enthüllungen folgten andere in so schnellem Tempo, dass es einem ordentlich schwindelte. Es wurden hier Zustände vollständiger Demoralisation aufgedeckt, denn fast alle „diplomierten" Herden des Landes waren verseucht. Wäre die ganze Sache nicht tot geschwiegen worden, hätte wohl mancher ins Zuchthaus wandern müssen. Dank der Hilfe und Unterstützung der drei Männer, denen ich dieses Buch gewidmet habe, war ich in der Lage, den ganzen Augiasstall auszuräumen. Daraus ergaben sich eine große Anzahl Gerichtsverhandlungen und Strafurteile.

## 102 Alte Sünder.

Innerhalb 6 Monaten stellten sich 19 weitere Herden buchstäblich als völlig tuberkulös verseucht heraus und soweit New York in Betracht kam, wurde ein neues Überwachungssystem von Dr. S. S. Goldwater eingerichtet. Den Spuren nach Jowa, Minnesota, Illinois und Wiskonsin folgend, konnte ich mit jener gewünschten Bestimmtheit nachweisen, dass die Farm-, Butter-, Käse-, und Sahneindustrie ebenso verseucht waren, wie die „diplomierten" Molkereien. Die gesamte Milchindustrie bedurfte im ganzen Land gründlicher Reformen, von welchen zur Zeit, da ich dies niederschreibe, **(28.August 1918)** noch keine Anzeichen vorhanden sind. Die Tatsachen sind dem Landwirtschaftsamt der Union wohl bekannt, ebenso dem Öffentlichen Gesundheitsdienst, aber es sind noch immer keine offiziellen Maßnahmen getroffen worden, Wie lange noch?

Richter James C. Cropsey, vom höchsten Gerichtshof in Brooklyn, schickte am 4. Oktober 1916, um ein Exempel wegen dieser himmelschreienden Zustände zu statuieren, eine Gruppe solcher überführte Mörder ins Zuchthaus nach Sing Sing. In Brooklyn hatten 5 Schlachthäuser 25 Jahre lang gearbeitet. Sie hatten aus dem Schlachten verseuchter Kühe, die ihnen aus allen Herden des Landes zugeführt wurden geradezu eine Spezialität gemacht. Diese Kühe waren, solange es einträglich war, gemolken worden und wurden, nach dem sie Monate lang Milch, Butter und Sahne des Publikums vergiftet hatten, auch noch durch deren Mägen hindurch getrieben. Sechzig tausend verseuchte Kühe waren jährlich in diesen 5 Schlachthäusern geschlachtet worden. Durch das bezahlen eines Schmiergeldes von 30 000 Dollar im Jahr oder 50 Cent für jede Kuh, hatten sich die Gesundheitsbeamten herbei gelassen, die verseuchten Kadaver mit dem Regierungsstempel „Kontrolliert", einwandfrei zu

versehen. Vier Jahre widerstanden diese Beamten meinen Bemühungen, dieses Todessystem zu vernichten. Endlich gelang es mir mit Hilfe des Rechnungskommissar Lenard M. Wallstein, richterliche Entscheidung herbei zu führen, die mit der Verurteilung von 12 Schlachtern endete, deren Schlachtstätten am 26. Mai 1916 geschlossen wurden, da sie zusammen unter einer Decke gearbeitet hatten, oder vielmehr eine kleine Gruppe in diesem weit verbreiteten verbrecherischen Ringsystems bildeten. Natürlich wanderten von nun an die verseuchten Kühe in die unkontrollierten kleinen Städte des Landes.

Dies und andere gerichtliche Urteile kümmerten die Beamten anderer Staaten wenig, und die Prozession verseuchter Schlachtkühe dauert weiter an. Selbst der Erfolg des Rechnungskommissars Wallstein, der erst noch 1025 Dollar Schmiergelder einkassierte, ehe er die Falle sprengen ließ, nachdem die Brooklyner Biedermänner ihm ins Netz gegangen waren, hatte für andere Beamte wenig oder keine Bedeutung. Diese sehen sich heute ebenso wenig veranlasst einzuschreiten wie vor zwei Jahren. Die Großschlächtereien und Fleischkonservenfabriken, *) die bisher alle Anklagen der Bundes Handelskommission entrüstet zurückwiesen, und deren Entgegnungen in allen Blättern der Union die beste Reklame für ihre Produkte waren, können die Beweise ihrer Schuld heute nicht mehr in Abrede stellen, wenn es ihnen auch weiter gelingen wird, das Publikum hinters Licht zu führen.

Ich habe in 47 Fällen ohne offizielle Unterstützung in den letzten 5 Jahren 47 Strafurteile gegen Armour & Co, Swift & Co, Sulzberger und Söhne, (jetzt Wilson und Co) durchgesetzt. Diese behördlich registrierten Urteile lauteten ausnahmslos auf 500 Dollar, der nach den bestehenden Gesetzen zulässigen Höchststrafe. Alle diese Zeitungen, die ihre Spalten den irreführenden Entgegnungen jener Großfirmen weit öffneten, brachten, mit Ausnahme des New Yorker Globe und der Chicago Daily News, nicht eine Zeile über diese Gerichtsverhandlungen. Alte Sünder werden vom Richter manchmal besonders hart angefasst und Verbrechen im Wiederholungsfall viel strenger geahndet, aber nur wenn es sich um gewöhnliche Verbrecher handelt, deren Verbrechen aus menschlicher Schwachheit entstehen.

Am 5. Juli 1915 wurde vom Richter Petit in Chicago eine armer Kerl schuldig gesprochen, zwei Schinken gestohlen zu haben und nach dem alten „Rückfälligkeitsgesetz" zu lebenslänglichem Zuchthaus verurteilt.

*„Die Welt wird erfahren,"* so sagte Richter Petit, als er das Urteil gesprochen hatte, *„dass ich Sie zu lebenslänglichen Zuchthaus verurteilt habe, weil Sie zwei Schinken stahlen, dafür kann ich nichts, Ihre Straftaten beweisen, dass Sie ein Gewohnheitsdieb sind, und es ist an der Zeit, dass wir einen Weg finden, um die menschliche Gesellschaft vor solchen Verbrechern wie Sie, dauernd zu schützen."*

Eine Woche später wurde die Fleischkonservenfabrik Swift und Co. Von dem Regierungsinspektor angezeigt und von dem Gericht in New York innerhalb zweier Jahre zum 16. Mal verurteilt. Die Strafe lautete 500 Dollar wegen Verkaufs von faulem Fleisch. Ich hatte veran-

*) Ich bitte den deutschen Leser, sich stets recht einzuprägen und vor Augen zu halten, wenn er schön aufgemachte amerikanische Fleischwaren sieht. Es ist zu erwarten, dass die Amerikaner ihren Schund jetzt uns aufhängen. Dr. von Borosini.

lasst, dass diese verbrecherische Firma das 16. Mal verurteilt wurde, und ich bin der Meinung, dass das Rückfälligkeitsgesetz auch für eine Korporation gelten müsste, die in der selben Gemeinde innerhalb zweier Jahre 16 Mal für das gleiche Verbrechen bestraft worden war. Denn das waren doch wirklich „Alte Sünder".

In diesem kurzen Zeitraum kassierten die Richter Russel, Salmon, Kernochen, Forker, O'Keefe, und Freschi 20 000 Dollar Strafgelder von Armour und Co., Swift & Co., und Sulzberger & Söhne ein. In nur einem Falle legte die verurteilte Firma Berufung ein. Diese Berufung wurde vom Appelationsgericht von den Richtern Ingraham, McLaughlin, Scott, Dowling und Hotchkiß verworfen. Beim Urteilsspruch in einem dieser Fälle hatte Richter Russel vielleicht das Rückfälligkeitsgesetz im Auge, denn er sagte:

„*Wir können natürlich eine Ganze Korporation nicht ins Gefängnis schicken. Es ist daher kein Wunder, dass Sie ohne Furcht in Ihren Angriffen auf die Gesundheit und Leben Ihrer Mitmenschen fortfahren. Dieses Gericht hat zwar die Macht, ein Individuum wegen solcher Verbrechen, wie die von Ihnen begangenen, ins Zuchthaus zu stecken, aber wenn die gleichen Verbrechen durch eine Korporation begangen werden, kann es nur eine Scheinstrafe verhängen, die für eine Großfirma, deren Jahresumsatz mehr als 400 000 000 Dollar beträgt, lächerlich gering ist. Deshalb dürfen wir uns nicht wundern, wenn ehrliche Leute sich vor solchen Zuständen entsetzen und nach Abhilfe rufen!"*

Ich erzähle hier diese Einzelheiten, um zu zeigen, dass trotz Rückfälligkeitgesetzes und trotz der zahlreichen Beweise von Korruption, die wie ein ständiger Strom aus meinen auf eigene Faust angestellten Untersuchungen flossen, die Behörden fortgesetzt ihre Pflichten missachten, während die Milchherden des Landes mit verseuchten Tieren im Leben und im Tode die Nahrung der Menschheit ruhig weiter vergiften.

## 103 Amerikas Nierenselbstmörder.

Die fleischlosen Tage, welche die Nahrungsverwaltung 1918 sehr weise einrichtete, wurden durch die selbstmörderischen „Fresser" Amerikas vereitelt. Sie bestürmten mit ihrem Endrüstungsgeschrei die Nahrungsmittelverwaltung, die sich einschüchtern ließ und entschied, dass die Amerikaner ruhig weiter ihre Nieren zu Tode hetzen dürften. Die Fleischlosen Tage wurden wieder vom Kalender gestrichen. Vor der letzten Februarwoche des Jahres 1918 konnte man Schonung der Nieren in Amerika als patriotische Tat ansehen. Nach diesem Zeitpunkt hätte einer seine Nieren mit einem Knüppel totschlagen können und wäre doch noch ein Patriot gewesen. Versenkt Eure Raubtierzähne in so viele blutig rauchende Beefsteaks als ihr wollt! Zermalmt die saftigen Kadaver zwischen Euren Backenzähnen, wenn ihr noch welche habt! Geht zum Zahnarzt und lasst Euch Kronen und Brücken machen, oder ein ganzes Gebiss, das Euch im Stande setzt, soviel totes Fleisch zu verarbeiten als ihr Appetit habt! Nichts wird Euch mehr in den Weg gelegt als der Preis, falls Euch nicht Eure Intelligenz zurückhält.

Der Mann, der seine Nieren überanstrengt, muss sein Gehirn von Blut entlasten und wird daher nicht viel zum Fortschreiten und Wohle der Welt beitragen. Das ist für jeden physiolo-

gisch Geschulten eine Binsenwahrheit.
Mord ist unter Todesstrafe gestellt.. Selbstmord gilt Millionen von Menschen als verabscheungswürdiges, den göttlichen Gesetzen widersprechendes Verbrechen. Aber der Nierenmörder läuft kreuzfidel herum, bis auch seine Stunde der Schmerzen schlägt. Dies alles kann ja Engel weinen machen, aber es bedeutet auch für 5 Großbetriebe einen Reingewinn von hundert Millionen Dollar im Jahr.

Diese 5 Großfleischer hatten an einem Pfund Fleisch vielleicht keinen allzu großen Gewinn, noch zahlten sie bis zum Jahre 1918 ihren Angestellten gute Löhne. Aber sie schlachteten so viele Tiere und hatten einen solchen Umsatz, dass ihr Reingewinn nach allen Abschreibungen ihnen erlaubte, eine Dividende von 40% auszuschütten. Deshalb taten sie nicht wie Engel und weinten keine Träne darüber, dass die Amerikaner „Nierenharakiri“ machten. Die meisten der amerikanischen Nierenmörder haben nie etwas von Anton Baßler oder dem „Amerikanischen Journal für Elektro- Therapie und Radiologie“ gehört. Sie würden auch für die Ausführungen Baßlers in diesem Fachblatt wenig Interesse zeigen. Dieser behauptet nämlich [*)] auf Grund schlüssiger Beweise, dass der menschliche Körper nicht mehr als **60 Gramm Eiweiß** täglich verwerten könne.

**Hundertzwanzig Gramm Beefsteak, Roastbeef, Hammelbraten, Schweinekoteletten, Wurst, Salami, Huhn, Fisch oder Schinken enthalten etwa 60 Gramm Eiweiß.** Deshalb ruft es Baßler in die Welt hinaus, dass 120 Gramm Fleisch am Tage die äußere Grenze auch für „Fresser“ sein sollte, weil jede Fleischmenge über diese Grenze hinaus von dem gesunden Körper entweder als Abfall wieder ausgeschieden oder als Gift durch die Nieren gejagt werden muss. Schon in den ersten Semestern lernt der junge Mediziner, dass die Nieren durch Überlastung allmählich arbeitsunfähig werden.

Was ist Protein oder Eiweiß? Nicht nur im Fleisch finden wir es! Milch bedeutet Eiweiß, Eier enthalten Eiweiß, ebenso Nüsse, Erbsen, Bohnen und Linsen. Ein Teil von Weizenkorn, vom Mais, Roggen und Reis bestehen aus Protein, ungefähr 1/8. Im amerikanischen Senatsausschuss für Landwirtschaft stellte Sekretär Houston im April 1917 folgende Statistik für das vorhergehende Jahr auf:

*„Es waren produziert worden an Fleisch 22 400 000 000 Pfund; Milch 7 900 000 000 Gallonen;* [**)] *1 847 000 000 Dutzend Eier; 567 000 000 Stück Geflügel. Hierzu kamen soviel Billionen Pfund Zeralienprotein, dass in der Setzmaschine nicht genug Zahlen sind um sie hier her zu setzen.“*

Dies hätte auch wenig Zweck, wenn nicht das Zeugnis wichtig wäre, das vor dem gleichen Ausschuss Dr. Clyde L. King, Professor für Nationalökonomie an der Universität von Pennsylvanien, ablegte. Der erklärte, dass täglich pro Kopf in den Vereinigten Staaten über

[*)]Wie Bachmann, Hindhede, Lahmann, Kraft, Ragnar Berg, Röse und andere deutsche und ausländischen Forscher, siehe mein Ernährungs ABC I + II Teil.
Dr. von Borosini.
[**)]Gallone = 4,54 Liter.
Dr. von Borosini.

80 Gramm Protein genossen werden. In Deutschland, dessen Bevölkerung bis zum Krieg gut genährt war, betrug der Durchschnitt vor dem Krieg 61 Gramm, in Italien 52 Gramm, in Frankreich 44 Gramm, in Österreich 27 Gramm, in Russland 26 Gramm und in Japan 14 Gramm. *) Die hier gemachten Feststellungen sind nicht etwa Schätzungen, sondern amtlich beglaubigte Zahlen, also todsicher. Dies bedeutet aber, dass die Amerikaner, wenn sie 80 Gramm Eiweiß am Tag vertilgen, das Unmögliche wagen. Wir versuchen etwa 35 Gramm Protein über unsere Fähigkeit hinaus zu verarbeiten. Unsere Nieren können nicht reden, sie müssen einfach stumm bleiben, bis das Maß körperlicher Leiden und Störungen voll ist, und wir uns plötzlich nach irgendeiner mysteriösen Krankheitsursache umschauen. Dann ist es aber meistens zu spät, die Nieren um Entschuldigung zu bitten.
Die hier vorgebrachten Tatsachen könnten einen kleinen Trost in sich schließen, wenn sie die Geschichte ganz erzählen. Dies ist aber leider nicht der Fall. Säuglinge, kleine Kinder, alte Leute, Kranke und die Armen, die auch in Amerika ständig zunehmen, kommen gar nicht für täglich 80 Gramm Protein in Betracht. Um den Durchschnittswert so hoch zu halten, müssen die „Nierenmörder“ nicht nur ihr eigenes Durchschnittsquantum essen, das an sich schon etwa 35 Gramm über dem bekömmlichen Höchstmasse steht, sie müssen auch noch alle die Mengen verschlingen, die von den Säuglingen, alten Leuten und den anderen nicht gegessen werden. Hierdurch wird aber für Millionen die täglich konsumierte Proteinmenge weit über die 80 Gramm getrieben. In Amerika gibt es tatsächlich Millionen, die täglich hundert Gramm Fleischeiweiß und Tausende, die einhundertfünfzig Gramm davon verzehren.

Nein, solche Leute sind keine Patrioten, sie helfen uns nicht den Krieg zu gewinnen, sie sind die „Nierowiki“ von Amerika, und wenn das Chaos, über das sie herrschen, nicht durch ihren Unverstand herbei geführt würde, müssten sie als Vaterlandsverräter erschossen, und ihr Fleisch als Dung für die Vaterländische Erde verwendet werden. (1918 geschrieben, McCann)

Diese Nierowiki sollten wissen, dass sie nicht mehr als 120 Gramm Fleisch oder Fisch oder Geflügel oder Käse oder Eier essen dürften, ohne ihre Gesundheit ernstlich zu gefährden. Sie sollten wissen, dass Europa sehr viel weniger als 120 Gramm Fleisch am Tag pro Kopf zu verzehren hat. Warum sollten gerade sie über Fleischlose Tage schimpfen? Sie könnten sehr wohl und mit gesundheitlichem Vorteil an Fleischlosen Tagen ohne Fleisch auskommen und durch ihre Ersparnisse Europa aus der Not verhelfen. **)

---

*)Siehe auch die statistischen Zahlen in meinen Büchern „Die Esssucht“ und Ernährungs ABC dr. von Borosini.
**)„Commitee on Food and Nutrition of National Research Council“ schreibt in seinem Gutachten vom 8. April 1920: „Fleisch ist erstaunlich arm an Kalk und kann nur wenig zur Verbesserung anderer, unvollständiger Eiweißarten (Zeralien! Berg) beitragen. Im übrigen enthält die amerikanische Diät schon ohne die übermäßigen Fleischmengen ziemlich genügende Eiweißmengen von guter Beschaffenheit. Andererseits ist Milch reich an Kalk und kann wie kein anderer Eiweißkörper die vollständigen Eiweißarten komplettieren.Der Fleischgenuss in den Vereinigten Staaten ist so groß, dass man ohne geringen Schaden gut die Hälfte Fleisch weglassen könnte. Dagegen würde Ersatz eines Teiles des Fleischkonsumes durch Milchkonsum sicherlich eine bedeutende Verbesserung der durchschnittlichen Ernährung bedeuten. Wir sind überzeugt, dass

## 104 Fleischologie

Dass Fleisch an sich im Stande ist, die vom Körper benötigten Stoffe zu liefern, geht schon daraus hervor, dass wenn man junge Hunde ausschließlich mit Fleisch und Fett füttert, sie dem Veitstanz der Kinder ganz ähnliche Zuckungen bekommen. Es mag Zeiten geben, in denen eine Fleischdiät wertvoll sein kann, vorausgesetzt, dass das Fleisch von den Kadavern gesunder Schlachttiere geschnitten wird, und durch die Zubereitung seine Säfte nicht verloren gehen. Aber wir sollten doch auch daran denken, dass Katarrh, Gicht, Blutkrankheiten und viele andere körperliche Störungen nicht geheilt werden können, wenn Fleisch im Übermaß genossen wird. Fleisch ist einer der Nägel, die unseren nationalen Schuh drücken.

Wenn wir das Fleisch eines Tieres genießen, dann essen wir die Endprodukte des tierischen Lebensprozessen auch mit, nämlich; Harnsäure, Harnstoff, Scheiße, tote Zellen, giftige Abbauprodukte und so weiter! [*] Wenn wir dagegen Vollgetreide, Gemüse und Milch genießen, ist die Stickstoff und Eiweißzufuhr genau so groß, vielleicht noch größer, aber es fehlen die Giftstoffe in der Nahrung. Wägen wir aber die Vorteile schwerer Fleischdiät mit denjenigen von Getreide, anderer Samen, Gemüse, Obst und Milch ab, so stoßen wir auf einen anderen höchst interessanten Punkt. Für jedes Pfund Fleisch das verzehrt wird, sind 10 Pfund Getreide oder Mais notwendig, um dieses eine Pfund Fleisch zu produzieren. Ein Pfund Fleisch mag einen Menschen für bestimmte Zeit ernähren, aber die Getreide oder Maismenge, die zur Erlangung von diesem Pfund Fleisch notwendig ist, wird für die gleiche Zeitdauer 10 Menschen zur Nahrung dienen können, natürlich mit der nötigen Menge Beikost gemischt.

Lebig hebt, wie wir schon sahen, die Unrast und dauernde Tätigkeit fleischfressender Tiere, Löwen, Tiger, Panther, Wölfe, Hyänen, hervor [**] und stellt fest, dass Menschen, die sich gewohnheitsmäßig mit Fleisch vollstopfen, ähnliche Reizbarkeit und Rastlosigkeit zeigen. Dieser Zustand von Hochdruck im Ablauf der Lebensprozesse ist weiter nichts als ein funktioneller Aufregungszustand und nicht etwa wahre Krafterneuerung. Wenn jemand in einem Erregungszustand gepeitscht wird, dann wird er doch nicht gestärkt und erfrischt. Wir wollen doch nicht vergessen, dass die fleischfressenden Tiere mit einer gewissen Wildheit der Bewegung auf- und abgehen, während der Elefant, das Kamel und das Pferd die ganze Wür-

---

ein solcher Tausch die normale Entwicklung der nordamerikanischen Landwirtschaft unterstützen und für Ökonomie und Volksgesundheit von hohem Wert sein würde.
Ragnar Berg.

[*]Damit wir diese Ekel erregenden Stoffe nicht schmecken, wird das Fleisch mit Gewürzen diversen Zutaten so aufbereitet dass es köstlich mundet und wir die Aufnahme der Giftstoffe des Tieres gar nicht merken. Für diejenigen welche gern Fleisch essen, wünsche ich dazu guten Appetit, sie tragen zur Verminderung der Weltbevölkerung die im Jahre 2050 - 9 Milliarden betragen soll, bei. Ich hörte so etwas wie moderne Kriegführung? Andre Uebele.

[**]Ich glaube, es handelt sich hier um einen Irrtum. Katzen und andere Raubtiere sind nur unruhig, wenn sie hungrig sind. Sie bekommen vollkommen ausbalancierte Nahrung, da sie ja Blut und Knochen ihrer Beute mit verzehren. Man kann sich doch nicht leicht etwas ruhigeres vorstellen, als eine stundenlang dasitzende Katze, (im Gegensatz zu der auf der Lauer liegenden) Wenn Raubtiere dagegen in der Gefangenschaft gehalten werden, ist es kein Wunder, dass sie nervös sind, da sie ja falsch ernährt werden und sich nach Freiheit sehnen. Dr. von Borosini.

de ruhe voller Stärke besitzen.

Wenn der Mensch sich im Übermaß mit Fleisch vollstopft und gezwungen ist, die Abfallprodukte zu neutralisieren, die durch die Fleischverdauung entstehen, und dazu noch die fortwährend entstehenden Abfallprodukte seines eigenen Körpers neutralisieren zu müssen, also seinen Ausscheidungsorganen eine doppelte Last aufbürden muss, dann lebt er eben von unzulänglicher Nahrung. Kein Wunder also, wenn er über Verstopfung, Verdauungsstörungen, Kopfschmerz klagt und seine Nieren schließlich versagen. Wir wissen dass Fleischdiät das Blut an säuert und dass des Menschen einzige Verteidigungsmöglichkeit gegen die Angriffe von Krankheiten auf der normalen Alkalinität des Blutes beruht. A. E. Wolff hat das Fleisch vom Rind, Kalb und Hammel analysiert, um die Alkalien und Säure mengen in hundert Teilen solchen Fleisches festzustellen. Auf Wolffs Analysen fußend, erklärt Armand Gautier:

*„In der Muskelasche ist die Phosphorsäure bis zu zwei Drittel mit dem Gewebekali vereinigt. Das dritte Drittel aber bleibt, da es nicht genügend Alkali findet, um es zu neutralisieren, zumeist Säure. Die Schwefelsäure, die sich in den Geweben findet, kommt von dem Eiweißschwefel. Bei dem Abbau von Fleisch im Körper kommt es also zur Bildung starker Mineralsäuren sowie organischen Säuren, die einerseits bei der Verdauung, auf der andern Seite durch die Fleischfäulnis im Körper entstehen. Um diesen Säuren ihre Giftigkeit zu nehmen, müssen sie im Körper neutralisiert werden. In einer gemischten Fleisch- Gemüsediät liefern die Gemüse die zur Neutralisation der Säuren nötigen Alkalien.“*

*„Fleischesser sollten deshalb ihrer Diät immer reichlich frische Gemüse hinzufügen und darauf sehen, dass beim kochen der Gemüse nicht deren wertvollen Säfte verloren gehen.“*[*)]

*„Um aber genügend Alkalien zur Neutralisation der Fleischsäuren zu bekommen, müssten solche Menschen zweimal soviel Gemüse essen, als sie bewältigen können. Bis heute gibt es aber noch keinen Chirurgen, der im Stande wäre, einen Magen derart zu vergrößern. So bleibt denn dem Fleischesser nichts weiter übrig, als sich verschiedene Tatsachen zu überlegen, die mit Patriotismus nichts zu tun haben, die aber seine eigene körperliche Wohlfahrt betreffen und zwar in einer Weise, wie er es wohl nicht vermutet hätte.“*

Nasses, Wasser getränktes, klitschiges, gelatinöses oder schlaffes Fleisch ist stets von schlechter Qualität. Gutes Fleisch ist dagegen von gesunder braunroter Farbe, mit Ausnahme von Schweine- oder Kalbfleisch, welche blass gefärbt sind. Gutes Fleisch soll sich fest und elastisch anfühlen, feucht und nicht nass sein. Fleisch von bläulicher Farbe sollte zurückgewiesen werden, denn es stammt von kranken Tieren. Hat das Fleisch blau violette Färbung, dann stammt es von einem verendeten Tier, das nicht geschlachtet wurde. Wenn das Fleisch eine knallrote Fleischfarbe hat, anstatt der natürlich schönen, aber matt roten Fleischfarbe, dann ist es mit Wasser losem Natriumsulphit behandelt worden. Deutsches Beefsteak hat meist diese Farbe!

---

[*)]Siehe mein Ernährungs ABC II. Teil
Dr. von Borosini

Vor allem hüte man sich vor tuberkulosem Fleisch. Wenn Tiere an Tuberkulose litten, so kann man das mit dem bloßen Auge und im fortgeschrittenem Stadium am Schlachtfleisch sehen. Wenn der Fleischsaft aus dem Fleisch fließt, dann handelt es sich um Gefrierfleisch, das aufgetaut wurde. Frisch geschlachtetes und gekühltes Fleisch ist verhältnismäßig trocken. Wenn man Fleisch zur Aufbewahrung gefrieren lässt, dann dehnen sich die darin enthaltenen Säfte genauso aus, wie Wasser, wenn es friert. Durch die Ausdehnung werden die Zellwände gesprengt, wie auch die Wasserrohre im Winter platzen. Taut man das Fleisch auf, um es zum Verkauf zu bringen, dann fließt der Zellsaft aus den zerstörten Zellwänden heraus. Deshalb fault auch Gefrierfleisch nach dem Auftauen besonders rasch.

Kein Fleisch sollte roh genossen werden, da es dem Verzehrer nicht nur Tuberkulose, sondern auch mit Trichinose und anderen Krankheiten sich infizieren kann. Auch die Hitze des Rostes, auf dem Fleisch gebraten wird, sterilisiert die Lymphdrüsen noch nicht, die im Fleisch eingebettet sind. Wenn das Tier tuberkulös war, sind die Drüsen stets in Mitleidenschaft gezogen worden, auch wenn das Muskelgewebe selbst noch keine krankhaften Veränderungen aufweist. In der Milch werden die Tuberkelkeime abgetötet, wenn man sie auf 65° C eine halbe Stunde lang erhitzt. [*)] Man nennt das Pasteurisieren.
Fleisch ist aber ein schlechter Wärmeleiter, und deshalb dringt Hitze in das Innere großer Fleischstücke nur langsam vor. Wenn das Innenfleisch eines Rostbratens oder Beefsteak noch die blutrote Farbe des rohen Fleisches hat, dann ist sicher die Temperatur nicht hoch genug gewesen, um irgendwelche anwesenden Keime abzutöten.

Dr. Woodland von der „Britischen Königlichen Kommission“ unterwarf Fleischstücke, in denen er Tuberkelkeime untergebracht hatte, dem gewöhnlichen Bratprozess. Nach demselben verfütterte und inokulierte (inokulieren = übertragen) er die inneren Stücke einigen Versuchstieren. Die Ergebnisse waren erstaunlich. Er fand, dass das Innere einer 6 Pfund schweren Keule nur eine Temperatur von 60°C erreicht hatte. Die Keime der Außenteile waren vernichtet, aber im inneren blieben sie am Leben. Durch seine Versuche bewies er, dass die beste und sicherste Zubereitung des Fleisches das kochen ist.

Hammelfleisch ist wahrscheinlich leichter verdaulich als Rindfleisch, weil seine Fasern viel zarter und sein Muskelgewebe lockerer ist. Kalbfleisch gilt vielfach als schwer verdaulich, obwohl sein Gewebe locker ist und leicht in Gelatine verwandelt werden kann. Wenn man sich nach der Ursache umsieht, weshalb das Kalbfleisch als schwer verdaulich angesehen wird, könnte man den Grund darin erblicken, dass die zarten Fasern leicht dem Kauprozess entgehen, und da sein Geschmack im Vergleich zu demjenigen von anderem Fleisch nichts sagend ist, fehlt die Anregung für die Verdauungsdrüsen des Magens. [**)] Schweinefleisch

---

[*)] Nein! In einer halben Stunde werden Tuberkelkeime durch Pasteurisieren der Milch nicht abgetötet. Die Gefahr der Tuberkelmilch wird von McCann sehr überschätzt. Ragnar Berg empfiehlt ein ganz kurzes Aufwallen lassen der Milch, wodurch die selbe nicht wie beim Pasteurisieren gemindert wird. Dr. von Borosini.

[**)] Hier haben wir wieder einen Beweis dafür, wie recht Fletscher hatte, als er auch das gründliche Kauen und Einspeicheln des Fleisches, vor allem auch des Hackfleisches, empfahl. Kauen und Einspeicheln = Fletschern. Wenn auch der Mundspeichel mit der Verdauung des Fleisches direkt nichts zu tun hat, so wird doch gut gekautes und ein gespeicheltes Fleisch sehr viel besser verdaut

ist wegen seines hohen Fettgehaltes schwer verdaulich, es bedarf einer viel längeren Zeit zur Verdauung von Fett, als von Muskelfasern. Speck ist eine Ausnahme von dieser Regel, da er häufig ohne Beschwerden von jenen vertragen wird, die anderes Fett nicht essen können.

Das Brustfleisch von Huhn oder Wild ist leichter verdaulich als irgend ein anderes Fleisch. Hammelfleisch ist vielleicht das gesündeste von allem Fleisch, weil das Schaf fast ganz frei von jenen Seuchen und Krankheiten ist, die wir in so großem Ausmaße bei den anderen Schlachttieren finden. Fleischextrakt wird aus dem Fleisch alter Kühe ausgekocht, die in der Fleischkonservenindustrie von Amerika „canners“ oder „downers“ genannt werden. Durch das Auskochen werden die löslichen Substanzen aus dem Fleisch ausgezogen. Der Zellabfall des alten Fleisches und die Abbaustoffe seiner Muskel sind in Wasser löslich und gehen deshalb mit in den Extrakt über. [***)]
Die ausgekochten unlöslichen Rückstände, denen jeder Nährwert abzusprechen ist, werden mit zu „Corned Beef“ verarbeitet. [*)] Was mich selbst anbetrifft, so finde ich, dass sorgfältig ausgesuchtes Fleisch in mäßigen Mengen mir nicht schadet. Ich esse 3 bis 4 Mal die Woche einmal am Tag Fleisch. Als ich es noch 3 Mal am Tag aß, wusste ich nicht, was mit meiner Gesundheit immer los war, aber heute ist alles in bester Ordnung. [**)]

## 105 Alt, wenn müde.

Wenn wir müde sind, dann sind wir alt. Alter kann man als Zustand dauernder Ermüdung bezeichnen. Selbst die ganz Jungen leiden an Ermüdung und meist ist im ermüdeten Zustand die Lebens- und Widerstandskraft ziemlich herab gesetzt, so dass für die Ausbreitung von Krankheitskeimen im Körper günstige Verhältnisse bestehen. Die Jugend erleidet 2 Arten von Ermüdung. In beiden Fällen kann es dazu durch Überanstrengung oder durch Krankheit kommen. Die Gelehrten sprechen in einem Fall von physiologischer, im anderen von pathologischer Ermüdung. Diese beiden Ermüdungsformen unterscheiden sich von einander durch den Grad. Doch die Höhen von Ermüdung und ihre Bedeutung sind für jede Regeln von Interesse, die sich vor Nahrungsprobleme gestellt sieht, weil wissenschaftlich erwiesen ist, dass bestimmte Nahrungsarten in den menschlichen Geweben die gleichen Veränderungen hervorzurufen vermögen, die auch durch Ermüdung entstehen.

---

und ausgenutzt. Auch ist das Fletschern das beste Mittel um zu viel essen zu verhüten wie ich an anderen Orten bewiesen hatte. Dr. von Borosini.

[***)] Fleischextrakt hat deshalb manche Ähnlichkeit mit eingekochten Urin.

[*)] Und mit welcher Andacht wird heute dieser Dreck vom deutschen Publikum verzehrt.

[**)] Obwohl ich selbst, allerdings mit Einschluss von Eiern und Milchprodukten, vegetarisch lebe, stimme ich doch mit Mister McCann vollständig überein. Der Vegetarismus soll nur von Leuten durchgeführt werden, denen eine innere Stimme diesen Weg weist. Wer als Vegetarier vor jedem Wurstladen Mundwasser bekommt, der tut besser, zu mäßigem Fleischgenuss zurück zukehren. Viele Vegetarier leben falsch und einseitig, wie ich aus der Praxis weiß. Meist sind es gerade die, welche durch lange, ungepflegte Haare, Sandalen und blasses, ungesundes Aussehen sofort den Fanatiker verraten. Was aber der richtig ernährte Vegetarier zu essen vermag, das lese man zum Beispiel in dem Buch von Hindhede: „Die neue Ernährungslehre“, Verlag Emil Pahl Dresden, nach. Dr. von Borosini.

Diese beeinträchtigt die Arbeitsfähigkeit einer jeden Körperdrüse. Ihre hauptsächliche Eigentümlichkeit besteht darin, dass sie Muskel und Nerven außerstande setzt, ihre natürlichen Funktionen zu erfüllen. Das Hauptsymptom der Übermüdung ist Niedergeschlagenheit, und ihr Haupteffekt besteht in der Vernichtung aller jener natürlichen Kräfte, die den Körper vor Krankheit zu schützen vermögen. Weil die Ermüdung so innig mit dem heute bestehenden Nahrungswahnsinn sowohl als auch mit Überanstrengung und Krankheit zusammen hängt, sollten ihre Warnzeichen nicht übersehen werden.

Dr. Arthur L. Fick hat viele Jahre dem Studium der Ermüdung gewidmet und deren Erscheinungen im ermüdeten Muskel geprüft. Er sagt, dass wir, da die Muskulatur der Untersuchung viel zugänglicher ist, als das Nervensystem, naturgemäß mehr über die Ermüdungserscheinungen im Muskel wissen.

*„Aber,“* fügt er hinzu, *„da die Gesetze der Biologie für Muskel und Nerven die gleichen sind, so dürfen wir mit Berechtigung annehmen, dass die Prozesse, die wir in dem einen wahrnehmen, auch in dem anderen vor sich gehen.“* [***)]
Bis vor kurzem war man der Meinung, dass die Muskelermüdung nur den Zustand des Muskels betraf, dies ist aber nicht der Fall. Wenn man durch den gesunden frischen Muskel eines Frischbeines auf einer Marmorplatte den elektrischen Strom gehen lässt, dann zieht er sich in der gleichen Weise zusammen, wie er es im Leben getan haben würde. Wenn diese Kontraktionen in rascher Aufeinanderfolge wiederholt werden, dann treten im Muskelgewebe bestimmte chemische Veränderungen auf. Durch diese entstehen im Muskel genau die giftigen Substanzen, die durch eine einseitige Diät mit entarteter Nahrung im Körper entstehen. Die Stoffe sind Milchsäuren, Kreatin und Kohlensäure. [*)] Eine ausschließliche Diät von Weißbrot, Fleisch, Weißmehl, und Zuckerprodukten bringt die gleichen Gewebeveränderungen hervor, wie die Ermüdung.

Wenn diese Substanzen in den Froschmuskeln gebildet werden, dann widersetzt er sich weiteren Kontraktionen, er ist „müde“. Wenn man aber die gebildeten Giftstoffe mit einer schwachen Salzlösung von dem Muskel anspült, dann zieht sich der Froschmuskel sofort wieder zusammen, wenn man den elektrischen Strom durch ihn leitet. Alle diese giftigen Ermüdungsstoffe sind sauer! Während der auf die Ermüdung folgenden Ruhe werden diese Säuren durch die basischen Substanzen des Blutes und der inneren Sekrete neutralisiert und weggespült, worauf der Muskel wieder den Zustand der Frische, Kraft und Anspannung bekommt.

---

[***)]Hier sollte man die Arbeiten des Chemikers Alexander Müller, Bad Kreuznach, über die Sepdelen lesen, welche Ergänzungen des Wissens auf diesem Gebiet aufzeigen.
Andre Uebele.
[*)]In den Nerven ist es aber nicht Milchsäure, sondern Phosphorsäure neben Kohlensäure. Daher ist starke Gehirn- oder Geistesarbeit und nach Nervenerregungen, Ärger, Sorgen, Kummer, Zornausbrüchen wie auch nach geschlechtlichen und freudigen Erregungen eine stärkere Ausscheidung von Phosphorsäure im Harn stattfinden.

Hoffmann.

Wenn man diese alkalischen Substanzen aus der Nahrung vor deren Verzehr entfernt, werden Blut und innere Sekretion jener Hilfsmittel beraubt, deren sich der gesunde Körper bedient, um die Giftwirkung der Ermüdungsstoffe zu bekämpfen. Selbst der Laie kann sich leicht denken, dass der Körper in dem Maße in seiner Lebensfähigkeit behindert wird, als diese gegen wirkenden alkalischen Salze aus der raffinierten Nahrung verschwinden. Deshalb können die Einflüsse von Ermüdungsgiften durch eine vorwiegend raffinierte Diät niemals ganz aufgehoben werden, und der Körper muss erkranken.

## 106 Nahrung und Ermüdung.

Wenn wir diese intime Beziehung zwischen Nahrung und Ermüdung verstehen wollen, müssen wir uns mit den bedeutungsvollen Versuchen beschäftigen, die von Weichard Ranke, Mosso und Lee angestellt wurden.

Weichard übermüdete Tiere durch Anstrengung und erhielt aus ihrem Muskelfleisch einen giftigen Extrakt, der aus dem ausgeruhten Muskel nicht zu erhalten war. Er spritzte das Gift aus dem ermüdeten Muskel einem ausgeruhten Tier ein, das alsbald alle Anzeichen der natürlichen Ermüdung aufwies. Dieser Versuch beweist, dass die Ermüdung durch chemische Veränderungen von saurem Charakter entsteht, und dass diese Gifte solange in den Geweben verbleiben, als sie im gesunden Körper nicht auf natürlichem Wege neutralisiert werden. Ranke machte seinen Versuche an Froschmuskeln. Er war der Überzeugung, dass Milchsäure, Kreatin und Kohlensäure, die durch Muskelbetätigung entstehen, auch für die Ermüdungserscheinungen verantwortlich seien und spritzte dieselben in den frischen Froschmuskel ein. Dieser verlor hierdurch alsbald seine Spannkraft und wurde gelähmt. Deshalb gab Ranke der Milchsäure, dem Kreatin und der Kohlensäure den Namen „Ermüdungsstoffe“.
Auch Mosso stellt auf Grund ähnlicher Versuche fest, dass die Ermüdung ausschließlich auf chemische Veränderungen im Muskel zurückzuführen seien. Lee beschreibt Veränderungen im Gewebe, welche in der Bildung von drei sauren Substanzen enden, die er Fleisch-Milchsäure, Monocalziumphosphat und Kohlensäure nennt. Alle diese Substanzen seien sauer und bedingten diese Reaktionen des ermüdeten Muskels, während der ausgeruhte Muskel alkalisch reagiere. Bevor diese sauren Produkte der Ermüdung durch das gesunde alkalische, durch die Gewebe spülende Blut nicht neutralisiert ist, kann der ermüdete Muskel nicht neue Kraft schöpfen. Die Tatsache, dass die alkalischen Salze aus den meisten Nahrungsmitteln des amerikanischen und auch deutschen Tisches entfernt werden, ist von den Ärzten als Körperschaft niemals für wichtig angesehen worden, wenn auch viele einzelne Ärzte in Amerika und besonders in Deutschland in den letzten Jahren diese Wahrheit erkannt, in ihrer Praxis im Auge behalten haben und in diesen Fällen natürliche unraffinierte Nahrung sowie basische Alkali- und Kalzium Salze verschreiben.

Fick erklärt: *„Ermüdung ist das Resultat chemischer Veränderungen, die in den Geweben und Organen des Körpers vor sich gehen und zur Bildung giftiger Substanzen führen, welche die Tätigkeit dieser Gewebe und Organe beeinträchtigen und lahmlegen. Nervengewebe bildet keine Ausnahme von diesem biologischen Gesetz. Diese Veränderungen gehen in gleicher Weise wie in den Muskeln während der Tätigkeit auch in den Nervengeweben vor*

*sich. Intensive Geistestätigkeit kann im Körper tiefgehende Veränderungen hervorbringen, was schon daraus hervorgeht, dass man stillende Mütter große seelische Erregungen, wie Furcht oder Schreck, durchmacht und das darauf gestillte Kind alsbald Krämpfe bekommt.“* *)

*„Durch die Aufnahme dieser giftigen sauren Ermüdungsprodukte wird die Konstitution des Blutes verändert, und seine Alkalinität stark vermindert. Hieraus können sich ernste Gesundheitsstörungen ergeben. Jede Anstrengung eines Nerven oder Muskels, der sich schon im Zustand der Ermüdung befindet, richtet viel größeren Schaden an, als eine größere Leistung unter normalen Verhältnissen, so dass wenn der Körper ermüdet ist, schon eine kleine Extraarbeit eine Katastrophe bedeuten kann.“*

Der Athlet erkennt im allgemeinen die Wichtigkeit richtiger Ernährung. Um möglichst rasch seine Ermüdung überwinden zu können, **) bringt er instinktiv sein Blut durch die richtige Diät in gesunde Beschaffenheit, wird er so die niederdrückenden Einflüsse der Ermüdung schneller los und vermag sich selbst von großen Anstrengungen rasch zu erholen. Ohne zu wissen warum, versteht er doch recht gut, dass sein Blut, wenn ihm nur gelingt, es in eine völlig normale alkalische Verfassung zu bringen, die Fähigkeit erlangt, eine viel größere Menge sich bildender Ermüdungssäuren zu neutralisieren, als bei Säure bildender Nahrung möglich ist. Er vermehrt hierdurch seine Ausdauer bedeutend und darf hoffen, seinen falsch lebenden Gegner zu besiegen. ***) Die Beschaffenheit aller Boxer und Athleten beruht auf dem Trainingsplan.

Wachsende Kinder, werdende Mütter, stillende Frauen und Ernährer, die in täglich schwerer Arbeit stehen, sind aber genau so abhängig von der Anwendung dieser biologischen Tatsachen für ihre körperliche Wohlfahrt wie die Boxer. Aber leider ist die Erkenntnis von der Wichtigkeit richtiger Ernährung für das tägliche Leben noch weit davon entfernt, in die Massen zu dringen.****)

---

*)Professor Dr. Gustav Jäger hat schon zum Gaudium vieler Gelehrter vor 40 Jahren auf diese Zersetzungsgifte des Nervensystems aufmerksam gemacht. Er beging hierbei den Fehler von „Seelendüften“ zu sprechen. Das gab seinen Kritikern willkommenen Anlass , ihn lächerlich zu machen zum Schaden für die Allgemeinheit.

Dr. von Borosini.

**)Leider herrschen, wie ich aus meiner praktischen Tätigkeit als hygienischer Lehrer weiß, in Sportskreisen noch ganz irrige Meinungen, selbst bei den Trainern, über Ernährungsfragen, auch in England und Amerika. Dr. von Borosini.

***)Ich glaube dass Mister McCann hier über den Bildungsgrad der Athleten zu günstig urteilt. In Deutschland kommen jedenfalls nur Herren vom Schlage eines Emmerich Rath, Karl Mann oder Proscheck für solche Erwägungen in Frage.
Dr. von Borosini.

****)Gerade für den Schwerarbeiter ist die Ernährungsreform von großer Bedeutung. Man lese zum Beispiel über die Leistung der Kulis in den Büchern von Hindhede nach
Dr. von Borosini.

## 107 Das Ende der Ermüdung.

Äußerste Ermüdung, gleichviel ob nervös oder physisch, verursacht eine Veränderung der Stimmung, macht die Menschen reizbar und übermannt häufig die edelsten Naturen. Es gibt kaum einen Menschen, Mann oder Frau und Kind, der nicht täglich irgendwie unter Reizbarkeit leidet, die, wenn sie richtig verstanden würden, auf ihre wahren Ursachen zurückgeführt und diese überwunden werden könnten. Ausgepowerte Nahrung, welche die Alkalinität des Blutes und damit dessen Fähigkeit vermindert, giftige Ermüdungssäuren zu neutralisieren, hat viel Schuld an dem Unglück der Menschheit.

Jähzorn, der bei Ehescheidungen als Ursache an erster Stelle steht, ist am häufigsten durch Alkohol und Nährsalzarme Nahrung bedingt. Das reizbare, unwillige Kind, das so viel ärger und Sorge im Hause bereitet, ist nur das Opfer vermeidbarer Leiden, weil es auf den Unverstand derer reagiert, die seine Gewebe mit unzulässiger Nahrung versehen. Manches hochbegabte Genie bricht in Mitten seiner unbeendeten Arbeit nur zusammen, weil seine ganze Geistestätigkeit unter Außerachtlassen der körperlichen Bedürfnisse arbeitet. Der herunter gearbeitete Geschäftsmann füllt sich mit einer Nahrung voll, die kein Züchter in seinem Stall, Hundezwinger oder auf einer Zuchtfarm dulden würde. Fick zählt die Reihenfolge auf, in der die Körperfunktionen durch Ermüdung in Mitleidenschaft gezogen werden. Er sagt:

*„Wir finden zuerst die Zirkulation (Herz) und Atmung beeinflusst, später die Verdauung und dann die Nierenfunktion. Bei Personen im fortgeschrittenen Alter haben wir es mit ermüdenden Geweben zu tun, die sich im Zustand der Depression befinden, weil sie im Laufe der Jahre manchen Lebenssturm durchmachen mussten. Dieser Ermüdungszustand macht sich durch herabgesetzte Lebenskraft geltend, schlechte Blutzirkulation, mangelhafte Atmung, ungenügende Verdauung und Störung der Nierentätigkeit, kurz Herabsetzung und Störung aller Prozesse, die mit Oxydation zu tun haben. Solche Individuen sind in einem Stadium chronischer Ermüdung, Depression und Acidose Übersäuerung."*

Dieses Wort „Acidose" geht wie ein roter Faden durch die ganze Literatur über Nährsalzarmen Nahrung hindurch. Die Matrosen des Hilfskreuzers „Kronprinz Wilhelm" litten an einem Zustand von Acidose, der chronischer Ermüdung zum verwechseln ähnlich sah. In diesem Fall verminderte ein Übermaß an Säure bildender Nahrung derart die Alkalinität des Blutes, dass ihre Gewebe mit Ermüdungssäuren vollgesogen waren. Sie verloren die Bewegungstätigkeit vollständig. Ihr Blut war seiner Alkalien in derartigem Grade beraubt, dass selbst leichte Kratzwunden an Händen und Füßen nicht heilen wollten.

Alkalische Pflanzensäfte vermochten die Säure gifte alsbald zu neutralisieren, worauf sich die Schwerkranken rasch erholten. In seiner Beschreibung der Ermüdungseinflüsse auf alte Leute sagt Fick:

*„Sie verstärken die vorhandene, an sich schon die Lebenstätigkeit herabsetzende Acidose der Gewebe in einem Grade, der das mit Säure Giften überschwemmte System zusammenbrechen lässt, was den Tot zur Folge hat."*

Nahrung, die saure Reaktionen im Körper erzeugt, muss eben mit solcher verzehrt werden, die genügend alkalische Basen enthält. Ihrer alkalischen Nährsalze beraubte Nahrung kann natürlich auch nicht zur Alkalinität des Blutes beitragen. Blut, das seiner natürlichen Basen Stoffe beraubt ist, kann die sauren Ermüdungsgifte nicht in Natur gewollter Weise neutralisieren. Die Gewebe-Erfrischer sind jene alkalischen Salze, die sich in reifen Früchten, saftigen Gemüsen, Grünzeug, Milch und Zeralien befinden.

# IX
# Was die Welt von dem Nahrungsrätsel wissen sollte.

### 108 Eisen und Rosinen.

Die Haut blutarmer Frauen ist weiß, das Fleisch blutarmer Frauen ist schlaff. Die Muskeln blutarmer Frauen haben keine Spannkraft. Weil das Eisen aus ihrem Blut genommen wird, verschwinden rote Backen auf Nimmerwiedersehen. [*)] Kosmetische äußere Mittel dagegen betrügen weder Gott noch Menschen.

Eisenmangel als Krankheit ist das Sorgenkind der Ärzte. Blutarme Menschen freuen sich nicht, sie haben keine Energie, keine Hoffnung. Sie springen nicht fröhlich herum, sehen schon in der Jugend greisenhaft aus. Ihre ganze Jugend, Leben und Gesundheit erwarten sie von einer Flasche Krankenwein und Hämarogen oder einer Büchse roter Schminke. Müde, gleichgültige Menschenkinder! Das Kraft spendende Eisen wartet vor der Tür, und sie sehen es nicht. Von den Eisenspendern der Natur gehört die Rosine an erster Stelle. Kalifornien könnte man deshalb mit Recht den Eisenstaat nennen, wenn auch bisher noch niemand auf diesen Ehrennamen gekommen ist. Die Welt geht teilnahmslos an der reichen Ernte dieser kleinen Eisenfrüchte vorüber und ruft entrüstet, *“Wo sind die starken Männer von gestern?“* Die an Eisen in seiner besten assimilierten Form so reiche Hilfe zu bringen, für die sie geschaffen wurde. Die Polarforscher sehen mit ungebrochenem Mut der längsten Polarnacht entgegen, wenn Eisen in ihren Adern fließt und ihnen Kraft verleiht.

Fehlt dieses Element, dann müssen sie dem Jammer und Tod ihren Tribut in Gestalt von Blutarmut, Skorbut und Mineralsalz Hungertod bezahlen. Kein Wunder dass der Nordpol zustrebende Abenteurer die Rosine in den Himmel erhebt! Lelensky fütterte seine Hunde mit Eisen freier Nahrung. Hunde können bekanntlich von jeder Nahrung ihr Leben fristen, die den Menschen zu erhalten vermag. Bei einem auf solch Eisen freier Kost gehaltenen Hund ging der Prozentgehalt an roten Blutfarbstoff von 18,5 auf 13,1 in 9 Tagen zurück. Bei einem anderen in gleicher Weise gefütterten Hund ging diese Prozentzahl in 6 Tagen von 14,8 auf 11,3 zurück. Je länger die Eisen freie Diät fortgesetzt wurde, um so ausgesprochener wurde die Anämie.

---

[*)]Mein verehrter Lehrer Gustav von Bunge stellte die Hypothese auf, dass das Eisen im Organismus des geschlechtsreifen Weibes sich an bestimmten Stellen auf speichere, um sofort für das werdende Kind verfügbar zu sein. Er führte hierauf die unter jungen Mädchen so weit verbreitete Blutarmut zurück. Dr. von Borosini

Kalifornien mit seiner kolossalen Rosinen ernte sollte die Welt wissen lassen, dass das vom Körper zur Oxidation, Sekretion, zum Wachstum und Zellersatz benötigte Eisen nur von Nahrungsmittel-Eisen und nicht von Eisen-Medizinen erlangt werden kann. Da die Rosine Eisen im Überfluss enthält, sollte man sie kauen, wie Tabak oder in Amerika Gummi gekaut wird. Sie sollte ein tägliches Nahrungsmittel werden, wie Brot und Mehlspeisen. Auch im Hospital und in der Kinderstube sollte sie viel mehr Verwendung finden. Wie das Vollgetreide, enthält sie die lebenswichtigen Mineralsalze , denn sie hat außer einem reichen Vorrat an Kalk, Magnesium, Kali und Phosphor noch die reichen Eisenmengen. Die Rosine ist eine Gottesgabe. Jeder Athlet, jede Mutter, jedes Kind sollte sich das Rosinen essen angewöhnen. [*)] Wenn wir den Verzehr von Rosinen hundertfach vergrößern könnten, würde die durch denatutrierte Nahrung verursachte Blutarmut im gleichen Maße verschwinden.

Kommt, Kalifornien, Italien, Griechenland und Spanien! Gebt uns Rosinen. Schickt uns ganze Schiffsladungen Eisenhaltiger getrockneter Trauben. Dieser Eisensegen wird Europa wohler tun als der des Weltkrieges. [**)]

## 109 Cornell.

Ab und zu findet die Wahrheit ihre bescheidene Bestätigung in ganz unvorhergesehener Weise. Im April 1917 veröffentlichte die New Yorker Landwirtschaftsschule der Cormell Universität einen Bericht, in welchem die Bevölkerung aufgefordert wurde, mehr Milch, Eier, getrocknetes und frisches Obst, Erbsen, Bohnen, saftige Gemüse, Vollweizen, Vollmais und Vollreis zu essen, um die für die Gesundheit notwendigen Mineralsalze zu erlangen.

*„Grüne Gemüse enthalten Eisen,"* so fuhr der Bericht fort, *„Eisen tritt in die Zellen, vor allem der roten Blutkörperchen ein, und wird zum Sauerstoffträger. Eisen ist für das Wachstum wichtig und erhält das Blut im guten Zustand. Kinder, junge Mädchen, Frauen und vor allem werdende Mütter bedürfen einer Eisen reichen Diät."* [***)]

Nachdem die Wichtigkeit des Eisens und der übrigen Mineralien Salze dargelegt worden war, fuhr der Bericht fort:

*„Es ist außerdem Ratsam, der täglichen Diät eine geringe Menge von Zellulose beizufügen."* [****)]

---

[*)]Als ich 1913 in Berlin vorschlug, dem deutschen Soldaten Rosinen und anderes Trockenobst mit der eisernen Portion ins Feld zu geben, hatte man nur höfliche Phrasen für mich.
Dr. von Borosini.

[**)]Selbst bei danieder liegender Valuta sind Rosinen und Feigen in Anbetracht ihres Nährwertes auch in Deutschland kein teures Nahrungsmittel. Beispielsweise kostete im Frühjahr 1922 Feigen das Pfund etwa 20 Mark, Backpflaumen dagegen 28 Mark.
Dr. von Borosini.

[***)]Sie bedürfen natürlich auch vielen Sonnenlichtes, gehöriger Tiefatmung und Ausarbeitung an frischer Luft.

[****)]Diese ist zwar an sich schwer verdaulich, aber für den natürlichen Ablauf der Verdauung von Wichtigkeit. Hier lag ein Fehler Fletschers vor, weil er dies nicht richtig erkannte. Der Mensch

Hier haben wir endlich eine Universitäts Anerkennung jener Tatsachen, deren Missachtung durch die Nahrungsgiftmischer Amerikas das Land mehr bedroht, als die Invasion einer feindlichen Macht. Tagtäglich seit 1911 hat der New York Globe dieses Evangelium gepredigt und tagtäglich haben diese Leute bis zum erscheinen des Cornell Berichtes darüber gelacht. Fragt sich nur, wie lange die Leute noch werden lachen können!

### 110 Kartoffeln, Pastinaken, Karotten und Rüben.

Unter den besten Nahrungsmitteln in Bezug auf Mineralsalzgehalt finden wir die bescheidene Kartoffel. Weder die Vereinigten Staaten, noch Europa haben je aus ihrer natürlichen alkalischen Nahrung den ganzen Nutzen gezogen. Unsere Zubereitungsmethoden vergeuden die wichtigsten Nährsubstanzen auch dieser Knolle. Weil es immer genug Kartoffeln gab und weil sie billig waren, haben wir sie als nebensächlich angesehen. Und doch ist Armand Gautier, mit ihm Hindhede und Ragnar Berg der Überzeugung, dass die Kartoffel in Verbindung mit Vollkornbrot, Milch und Obst die wertvollste und ausreichendste Nahrung darstellt. Seit die Kartoffel sich in Europa verbreitet hat, sind Hungersnöte immer mehr verschwunden.

Die kleine neue Kartoffel weicht in ihrer Zusammensetzung nur wenig von der völlig ausgewachsenen Kartoffel ab, die allerdings vorzuziehen ist. Wegen ihres Reichtums an Kalium, Kalzium und Magnesium säuert sie das Blut nicht wie andere Stärkenahrung an, sondern alkalisiert es vielmehr. Wenn geschält und in Wasser gekocht, verliert sie die meisten ihrer Mineralsalze, die ins Wasser übergehen und daher nicht auf den Tisch kommen. Wenn man sie dagegen mit der Schale in Dampf zubereitet, behält sie nicht nur ihr ganzes Aroma, sondern auch die Nährsalze. Eine geradezu ideale Nahrung stellt sie dar, wenn man sie, nachdem sie sorgfältig abgewaschen und abgebürstet worden ist, mit der Schale im Ofen backt, Wenn die knusprige Schale tüchtig gekaut wird, ist sie selbst für schwächliche Kinder bekömmlich.

Wachsende Kinder, werdende Mütter und Personen von zarter Gesundheit sollten keine gerösteten Kartoffeln essen. Der Kartoffel am nächsten steht im Bezug auf Alkalienreichtum die Karotte oder Möhre, die Rübe und Pastinake, sowie sonstiges Wurzelgemüse. Zarte junge Karotten, gedämpft und in Butter, Milch tunke ( von Milch und Karottensaft gemacht) serviert kommen nicht so häufig auf den Tisch, als wünschenswert wäre. Auch in ähnlicher Weise zubereitete Rüben erfreuen sich nicht der Beliebtheit, die sie verdienen.

Das Gleiche gilt für die Pastinake, die früher viel größere Verwendung zu Suppen und Saucen fand und wesentlich zur Alkalinisierung der Nahrung beitrug. Der Kalkgehalt dieser Wurzelgewächse kommt dem der Kartoffel gleich. Bei der Pastinake ist er sogar doppelt so groß, wie bei der Kartoffel. Auch der Kali- und Phosphorgehalt der Pastinake übertrifft den der Karotte, Rübe und Kartoffel, dagegen hat sie nicht so viel Eisen wie jene. Vernünftige Zusammensetzungen dieser Wurzelgemüsen bringt solche Abwechselung in den Nährsalzgehalt der Nahrung, dass man im Verlaufe einiger Zeit die Durchschnittszusammenstellung

sollte mindestens einmal täglich Stuhlgang haben, auch wenn er Fletschert.
Dr. von Borosini.

dieser alkalischen Salze geradezu als ideal bezeichnen kann. Im Verhältnis zu ihrem Preis liefern Gemüse und Früchte sehr viel mehr Eisen als Fleisch und Fisch.

Shermann berichtet, dass die Kosten für Fleisch und Fisch etwa 35% der gesamten Ausgaben für Nahrung ausmachen, während für Obst und Gemüse nur 18% aufgewendet werden, obwohl das Nahrungseisen der Gemüse unvergleichlich viel wertvoller ist, als die wenigen Spuren Eisen, die sich im Fleisch befinden.
**Fleisch veranlasst außerdem ausgebreitete Fäulnis im Darm! Die Gifte werden ins Blut aufgenommen, vernichten die roten Blutzellen und beeinflussen damit auch den Eisenstoffwechsel in ungünstigster Weise. Früchte und richtig zubereitete Gemüse haben die entgegengesetzte Wirkung. Deshalb beugt ihr reichlicher Genuss ausgiebiger Darmfäulnis vor.**

Herter zeigt, dass unter anämischen Leuten die Blutarmut mit Darmfäulnis innig zusammen hängt, und dass der Zustand des Blutes rasch verbessert wird, wenn man sich zu vor wiegender Frucht- und Gemüsediät entschließt. *) Er beobachtete. Dass Blutarmut viel weiter unter Fleischfressenden Tieren verbreitet ist, als unter Pflanzenfressern. **) Nicht nur bedeuten die von der Karotte, Pastinake, Rübe und Kartoffel bei gesteuerten Salze eine große Hilfe für das Blut, sie werden hierdurch auch indirekt zu Schild knappen des Körpers gegen Krankheit und Siechtum. In Folge ihrer unverdaulichen Zelluloserückstände stellen sie aber außerdem milde Abführmittel dar, durch welche die Ansammlung von Kot in den Därmen und damit der Entwicklung und Aufnahme von Fäulnisgiften im Körper vorgebeugt wird.

In alten Zeiten wurden Rübe und Karotte in großer Achtung gehalten und die heute ihnen gegenüber bestehende Gleichgültigkeit ist schwer verständlich. Die Griechen und Römer bereiteten die Möhren in einem Dämpfer mit Kümmel und etwas Öl zu. Das Gericht wurde mit geschroteten Kümmelsamen bestreut, bevor es auf den Tisch kam. Die Epikuräer von Athen kochten die Rüben und fügten Kümmel hinzu, den sie in einem Mörser zerstampften. Dann kamen Honig, Rosinen, etwas Essig, Fleischsaft, gedämpfte Weintrauben und ein wenig Öl dazu. Das ganze wurde simmern (weichen) gelassen und serviert.

Die ausgedehnte Kultivierung von unbebauten Flächen, Heim- und Schrebergärten, wie sie während des Krieges allenthalben in Aufnahme kam, sollte nie wieder verlassen werden. Wir sollten mehr Kohl, Spinat, Lattich, Zwiebeln, Lauch, Radieschen, Petersilie und Gurken essen, außer in jenen seltenen Fällen, in denen das Individuum eine unüberwindliche Abneigung zeigt, die aber systematisch vermindert und überwunden werden sollte, da Widerwillen gegen Gemüse an sich schon krankhaft ist. All dieses Grüne enthält einen großen Prozentsatz Kali.
Die Anwesenheit von Pottasche (Kaliumkarbonat) in der Holzasche macht diese alkalisch, Aus diesem Grund wird sie benutzt, um sauren Boden zu alkanisieren.

---

*)Ohne ausreichendes Sonnenlicht und körperliches Ausarbeiten und Tiefatmen, nützt natürlich auch diese Diät nichts.
**)Eine Beobachtung, die aus früher genannten Gründen sicher nur auf in der Gefangenschaft oder der Abhängigkeit des Menschen lebende Raubtier Bezug haben kann und nur deshalb, weil diese falsch ernährt und gehalten werden. Dr. von Borosini.

Die Kalisalze der grünen Gemüse haben genau den gleichen Effekt auf die Körpergewebe. Der Verzehr dieser Gemüse vermindert tatsächlich die Acidität (Säuregehalt) des Urins, was durch Blatherwick bewiesen wurde, der bei allen seinen Experimenten mit Gemüsen die Harnacidität, wie er erwartet hatte, vermindert fand. Also werden die Alkalien der Pflanzenkost tatsächlich zur Neutralisation der im Körper gebildeten Säuern benutzt.

In dieser Hinsicht drückt sich Shermann besonders deutlich aus:

*„Es sollte den Leuten klar gemacht werden, dass ein Übermaß von Basen formenden Elementen nur zu begrüßen ist, weil durch die Verbrennungsprozesse jederzeit solche Mengen Kohlensäure entstehen, dass jedes Mehr an Alkalien in Bi-Karbonate verwandelt wird, die nicht nur nicht die Neutralität stören, sondern sogar als Reservematerial zu ihrer Aufrechterhaltung dienen.“*

Es ist augenscheinlich, und das beweisen alle Versuche, die gemacht wurden, je mehr Fleisch, Fisch, Eier, Zucker und Stärke verzehrt werden, um so wichtiger ist ein großer Zuschuss von Gemüsen und Früchten. Wir, und das gilt ebenso für Deutschland wie für Amerika, sind geradezu wahnsinnige Fleischesser gewesen. Unser Appetit für Gemüse ist weit unter Normal und muss erst wieder entwickelt werden. Diese absolute Einseitigkeit der Diät, die durch starken Weißbrotgenuss noch vermehrt wird, in Verbindung mit Alkohol und Tabak, muss für die Menschheit unweigerlich zur Katastrophe führen.

## 111 Früchte.

Als der Schöpfer den Menschen in den Garten Eden setzte, gebot er ihm, von den Früchten des Gartens zu essen, (nur vom Baum der Erkenntnis nicht!). Von jener Zeit an werden die Früchte ständig in der Geschichte der Völker erwähnt. Der amerikanische Farmer beklagt sich oft, dass er nicht einmal die Pflücker kosten seines Obstes heraus bekommt, geschweige denn diejenigen des Korbes oder Packverschlages für die Versendung. Ich habe mancher behördlichen Verhandlung beigewohnt, in denen hierüber lebhafte Klage geführt wurde. [*)] Fruchtbäume wurden gefällt, die Stümpfe ausgerottet und die ganze Obstplantage zum Anbau von Getreide oder Gemüse verwendet, weil die Städter so wenig Obst essen, so dass für neue Sendungen wenig Nachfrage ist. Das Obst muss zumeist für einen Schleuderpreis abgegeben werden, weil es sonst am Baum verfault.

In den Vereinigten Staaten wird Obst aller Art im Überfluss produziert, aber der amerikanischen Bevölkerung ist ihre Vorliebe für Obst derart abgewöhnt worden, dass sie etwa ein Fünftel der jährlichen Gesamternte verbraucht und dafür enorme Preise bezahlt. Wenn ihr Obstappetit normal wäre, würde sie sich große Mengen zu viel billigeren Preisen beschaffen können, [**)] und der Obstfarmer, der heute kaum von seiner Arbeit leben kann, würde vor-

[*)] Ich weise erneut auf die Schriften von Germanus Agricola hin, der ähnliche Verhältnisse und ihre Ursachen in Deutschland schildert.
Dr. von Borosini.

[**)] Warum dies nicht geht, auch in Deutschland nicht, darüber lese man die höchst interessante Ausführungen von Germanus Agricola.

wärts kommen und glücklich sein.
Wir wissen aus der Bibel, dass Moses jeden vom Militärdienst befreite, der einen Weinberg oder Obstbäume pflanzte. *) Die Nationen des Altertums verstanden die Wichtigkeit des Früchtebaues. Deshalb sprachen sie die Obstbäume heilig und erfanden Götter und Göttinnen zu deren Schutz, zum Beispiel Pomona und Vertumnus. Die einzige Aufgabe dieser Gottheiten war, die Obstanlagen vor schlechtem Wetter, Insekten und Räubern zu schützen. Die Frucht des Olivenbaumes wuchs unter dem Schutze der Minerva; die Dattel war dem der Musen unterstellt; die Feige und Traube wurde von Bachus geschützt.

Die Heiden verehrten diese Früchte derart, dass sie Bachus sogar zur Höhe ihrer großen Götter erhoben. Wir haben hier die Tatsache, dass ein Gott in einen höheren Rang versetzt wurde, weil der Mensch auf Feigen und Trauben Appetit hatte. In Griechenland wurden stets zwei Gänge Obst zum Frühstück serviert. Auch die Römer aßen stets Obst zum Frühstück. Der dritte Gang ihrer Hauptmahlzeit bestand immer aus einer großen, mit allen möglichen Früchten gefüllten Obstschale. Reiche Patrizier pflanzten sogar Obstbäume auf die Plattform ihrer Türme oder auf ihr Hausdach, um auf diese Weise stets unter Obstbäumen und damit unter dem Schutz der Gottheiten zu leben.

Von Rom wurde die auch heute noch bestehende Methode der Früchtekonservierung in Zuckersirup erfunden, die Römer taten ihre Früchte zu späterem Gebrauch in Honig. Damals wurde der Bienenzucht große Sorgfalt geschenkt, so dass die Römer sich nicht nur ihrer Früchte erfreuten, sondern auch deren Blütennektar tranken. In allen Experimenten, die man mit Gorillas, Schimpansen und anderen Mitgliedern der Affenfamilien machte, **) stellte sich deren instinktive Vorliebe für Fruchtdiät heraus. Die Gründe hierfür sind nicht schwer zu finden, obwohl verschiedenen Gruppen von Gelehrten zu beweisen versuchen, dass ihre eigenen Fleisch essenden Vorfahren von den Frucht- und Gemüse essenden Menschenaffen abstammen.

Der wunderbare Geruch und das herrliche Aroma reifer Früchte regen den Appetit mächtig an und fördern auch die Sekretion des Magensaftes. Fruchtsäfte sind Medizin, Fruchtfleisch ist ideale Nahrung. Noch keinem Apotheker ist es gelungen einen Stoff zu komponieren, der in Bezug auf seine heilenden Eigenschaften auch nur im entferntesten reinen Fruchtsäften entspräche.

Das beste wäre vielleicht, ob dies auch für Deutsche Verhältnisse möglich wäre, müssen andere entscheiden, wenn sich die amerikanischen Farmer zusammen tun und ein wenig Volksaufklärung betreiben würden. ***) Durch eine dritte Steuer für jeden Korb Obst ließe

---

Dr. von Borosini.
*)Auch die alten kuriachsischen Herrscher haben in jeder Weise, durch Belohnung und Strafen, Lehrgänge und Verordnungen die Obstkultur in vorbildlicher Weise gefördert.
Ragnar Berg.
**)Auch in dieser Hinsicht war Prof. Dr. Gustav Jäger bahnbrechend, da er solche Versuche als erster schon im Jahre 1864 im Wiener zoologischen Garten gemacht hat.
Dr. von Borosini.
***)Solche Volksaufklärung treibt neuerdings die badische Obstbauschule in Buchenbach bei

sich leicht ein Propagandafond zusammen bringen, der genügen würde, die Bevölkerung in Anzeigen und Vorträgen über den therapeutischen Wert reifer Früchte aufzuklären. Damit könnte der Markt alsbald gehoben werden, aber alle Farmer müssten mitmachen! ****)
Fruchtsäfte haben fast keinen Kalorienwert, sie sind aber trotzdem höchst wertvoll. Der Appetit auf Früchte ist ein natürlicher und braucht nur wieder hergestellt zu werden. Der grobe und aufdringliche Geschmack der Fleischspeisen hat die Geschmacksorgane ihres feinen Unterscheidungsvermögens beraubt, aber im Inneren des Menschen steckt die dankbare Hingabe alles dessen unausrottbar verborgen, was vom Weinstock und Obstbaum kommt. Aus diesem Grunde sollte der Bau beginnen, der die Nation zur Gesundheit und Wiedergeburt führen würde.

In den Arbeiten von Blunt von der Universität Chicago und Otis vom College von Emporia in Kansas, sowie in denen von Lahmann, Bunge, Hindhede, Ragnar Berg, Bachmann, Bircher Benner und Röse haben wir das wissenschaftliche Rüstzeug für unseren guten Kampf. Alle diese Gelehrten waren erstaunt, bei ihren Laboratoriumsversuchen zu entdecken, dass ärztliche Diätiker und Physiologen fast ausnahmslos den Fehler machten, die für ihre Patienten notwendige Eisenmenge in der gekochten Nahrung nach dem auf Tabellen ersichtlichen Eisengehalt in der rohen Nahrung festzusetzen. Alle veröffentlichten Analysen der Mineralsalze der Nahrung beziehen sich nur auf die rohe Nahrung und sind außerdem meist falsch.

Blunt, Otis und die anderen Autoren wussten sehr wohl, dass die löslichen Salze beim kochen in den Abguss kommen. Sie wussten auch, dass jene Salze hierdurch auch dem Patienten verloren gehen, dass es also heute gar keinen Zweck hat, wenn vom Arzt aus therapeutischen Gründen bestimmte Nahrung empfohlen wird. Blunt und Otis nahmen bei ihren Versuchen vor allem das Eisen aufs Korn. Sie fanden, ähnlich wie Ragnar Berg und Röse in Deutschland schon Jahre vorher, dass durch den Kochprozess dem Spinat etwa 43%, grüne Bohnen 39%, Saubohnen 32%, Erbsen 36% und Kartoffeln 15% ihres Eisengehaltes verloren gehen.

Da diese Versuche das lösliche Eisen betreffen, ist anzunehmen, dass das zurückbleibende Eisen für den Körper längst nicht so leicht verwertbar ist. Auch die anderen Salze gehen in ähnlichem Masse verloren, deshalb genügen gekochte Gemüse nicht, wenn man deren Säfte nicht zu Suppen und Saucen verwendet. Bei Obstgenuss ist man wenigstens sicher, auch bei gekochten Obst den Saft mit zu genießen, denn so dumm ist wohl keine Köchin, dass sie Fruchtsaft in den Ausguss gießt.

## 112 Schweflige Säure.

Mit Ausnahme von Pflaumen, Traubenrosinen und Korinthen wird in Amerika fast alles getrocknete Obst durch behandeln mit schwefliger Säure **„entwertet“.** Selbst die Sultaninen oder blonde Rosinen werden auf diese Weise gebleicht. Getrocknete Aprikosen, Äpfel, Pfir-

---

Freiburg. Ragnar Berg.
****)Bei der in Deutschland vorbildlichen Streithammelei eine unmögliche Forderung.
Dr. von Borosini.

siche, Birnen, ferner getrocknete Datteln und Feigen, werden ausnahmslos dem Bleichverfahren unterworfen. Auch mit getrockneten Pilzen, Maraschino Kirchen, Walnüssen und Mandeln geschieht dies. Die früher mit Recht so berühmte Melone von New Orleans und Porto Rico ist heute ein mit schwefliger Säure versetztes wertloses Produkt. Weißweine pflegen schweflige Säuren zu enthalten. Man achte nur auf den unangenehm beißenden, bitteren Geschmack, den man bei einiger Aufmerksamkeit stets findet. Kandierte Ingwer Wurzeln und Früchteschalen werden in der gleichen Weise behandelt. Von den Mengen schwefliger Säure und ihrer Verbindungen, die in der Nahrungsmittelindustrie Verwendung finden, lässt sich die Öffentlichkeit nichts träumen. Jahrelang hat das chemische Institut des Landwirtschaftsamtes in Washington mit der Trockenfrüchteindustrie im Kampf gestanden. Gelehrte und Anwälte beider Parteien erschienen vor fast allen Gerichtshöfen des Landes. Von dem, was dort über den Missbrauch mit schwefliger Säure verhandelt wurde, hat das Publikum nie etwas zu hören bekommen. Leider gelang es den Nahrungsfälschern mit Hilfe ihrer Geldsäcke, jede Reform in dieser Hinsicht zu verhindern. So kommen dunkelfarbige Früchte auch weiter im „entblondeten“ Zustand auf den Markt.

Acht Jahre hindurch hat die Berichtskommission, in deren Hand die Entscheidung über die Verwendung schwefliger Säuren gelegt war, geschwiegen, während in der gleichen Zeit die Produktion geschwefelter Trockenfrüchte ins Ungeheurer stieg.

Im Jahre 1909 versandte Kalifornien allein 40 000 000 Pfund getrockneter und mit schwefliger Säure gebleichter Pfirsiche, im Jahre 1914 war das Quantum auf 64 000 000 Pfund angewachsen Acht Jahre ist eine lange Zeit, um zu entscheiden, ob ein Gift ein Gift sei, während gleichzeitig das unwissende Publikum ruhig fortfährt, durch Genuss dieser Giftfrüchte seine roten Blutkörperchen zu zerstören. Die Schwefelinteressenten waren in der Lage, der amerikanischen Regierung „Hände weg“ zu zurufen. Ihrem Einfluss in Washington war das Schweigen der Berichtskommission zu danken. (Wilson Regierung!)

Zur gleichen Zeit bewies Dr. J. C. Olsen im Jahre 1911 durch eingehende Versuche, dass die schweflige Säure die Nieren zerstört. Am 21. April 1913 schlug ich dem New Yorker Gesundheitsamt, das unbegrenzte Bewegung hat vor, 20 Waisenkinder täglich mit gebleichten Trockenfrüchten zu speisen, wie sie 20 Millionen anderer Kinder in den Vereinigten Staaten essen müssen.. Ich stellte dem Amt vor, dass wenn diese 20 Waisenkinder am Ende des Jahres die Opfer einer Schwefelsäure-Vergiftung sein würden, das Gesundheitsamt berechtigt wäre seine große Machtbefugnis zur Vernichtung der Sulfitfrucht-Industrie zu gebrauchen. Auch werde die Öffentlichkeit sicherlich das Amt von jedem Vorwurf der Grausamkeit wegen des Experimentes an diesen 20 Kindern frei sprechen.

Der Vorschlag wurde als „inhuman“ angesehen. Diese furchtsamen Seelen getrauten sich nicht, 20 Waisenkinder systematisch mit gebleichten Früchten zu füttern, stehen aber ruhig bei Seite, wenn 20 Millionen anderer Kinder der gleichen Gefahr ständig ausgesetzt sind. Die Regierung selbst erklärte schon am 22. November 1907 in einem Regierungszirkular, Nr. 37:

*„Schweflige Säure in Nahrungsmitteln hat schwere Störungen der Stoffwechselprozesse zur*

*Folge. Sie belasten die Nieren derart, dass sehr ernste Gesundheitsnachteile die Folge sein können. Sie zerstört die weißen und roten Blutkörperchen und ist aus diesen Gründen als höchst gesundheitsschädlich anzusehen."*

Und trotzdem ist die schweflige Säure, auch in Deutschland, heute in größerem Gebrauch denn je. Das Nahrungsmittel Chemische und Pharmazeutische Institut der Universität Kalifornien hat die Regierung wegen ihrer Gleichgültigkeit offen kritisiert. Im Bericht Nr. 8 und 9 (Band 13) des Pennsylvanien Landwirtschaftsamtes erklärte Dr. M. e. Joffa im Oktober 1915:
*„Bis heute kennen wir, außer der Sonnentrocknung, keinen Prozess, der der Schwefelung gleich käme. Trauben jedoch, die für menschlichen Verzehr verwendet werden, sollte man nicht Schwefeldämpfen aussetzen, da sie sich leicht an der Sonne ohne Schwefel trocknen lassen. Was die Aprikosen und Pfirsiche betrifft, so ist die Oxidation der schweflig sauren in schwefelsaure Verbindungen recht langsam. Muster von kernlosen Traubenrosinen ergaben, dass ihr schwefliger Säuregehalt zwar unter der behördlich erlaubten Grenze war, die Rosinen dagegen etwa die 10 fache Menge Schwefelsäure enthielten. Das Gleiche gilt von der getrockneten und gebleichten Kartoffel."*

*„Der Fruchtfarmer versucht, möglichst voll farbene Produkte zu liefern. Wenn der Verbraucher nicht hoch gelbe Früchte verlangt, brauchten sie nicht verkauft zu werden. Das Obst wird also vom Farmer gefärbt, um dafür einen höheren Preis zu erzielen. Er wird gern bereit sein, ein Produkt von weniger ausgesprochener Farbe auf den Markt zu bringen, wenn es ihm der Verbraucher abnimmt."*

Zur selben Zeit bewiesen die um Salano County in Kalifornien lebenden Leute, dass die schweflige Säure oder Schwefeldioxyd-Dämpfe der Schwefelschmelzen nicht nur die Vegetation des umliegenden Landes zerstörten, sondern auch die Gesundheit von Mensch und Tier bedrohten. Die in der Trockenfruchtindustrie verwendeten Bleichmittel sind derart gefährlich, dass die vom Minenbüro eingesetzte Kommission auf Grund von zwischen Juni 1913 und September 1914 angestellten Untersuchungen erklärte, dass schweflige Säure im Verhältnis von 35: 1 000 000 in der Luft noch schädlich für dem Menschen sei, und dass selbst zwei Teile des schwefligen Säuregehaltes in 1 000 000 in vierstündiger Einwirkung auf einmal oder in 10 Minuten täglich solch vernichtenden Einfluss auf das Pflanzenleben hätte, dass dadurch die Gerstenernte der Umgegend während der Versuche ernstlich bedroht worden sei.

Die kleinen Gerichte suchen die Schweflig-Säure-Industrie durch Strafen vor weiteren Übel tun anzuhalten und der Oberste Gerichtshof bestätigt diese Urteile, aber trotzdem wird ruhig weiter geschwefelt.

### 113 „Schnitzel", Abfall und Gelee.

Bei der Herstellung getrockneter Äpfel bleiben Abfälle und sogenannte „Schnitzel" zurück.- Der Preis solcher geschwefelter „Schnitzel" war vor dem Krieg für den Zentnersack 75 Cent bis 2 Dollar. Sie werden von den Bäckern zur Herstellung billigen Fruchtbrotes sowie von

Apfelkuchenfüllsel verwendet. Der Preis des Apfelabfalls betrug für den Zentner vor dem Krieg 60 Cent bis 1,25 Dollar. Diese Abfälle werden an Marmelade- und Fruchtgelee-Fabriken verkauft, die sie in großen Kesseln kochen und dann den Schalen, Kernen und Schnitzeln unter hydraulischen Druck ihren Saft auspressen. Diesem Saft wird 60% Glykose, 10% Zucker und genügend Phosphorsäure zugesetzt, um den Geleezustand zu gewährleisten. Das Ganze wird dann noch mit Teerfarbe gefärbt und durch ein Konservierungsmittel haltbar gemacht. Ein schönes Zeug! Es wird in drei pfündigen Holzeimern durch die Kolonialwarenhandlungen und in dreißig pfündigen Fässern durch Bäckerlieferanten vertrieben. Die Hausfrau möge die Etikette lesen, sie wird darauf, allerdings in ganz kleinen Druck, Bemerkungen finden wie: enthält $SO_2$, -enthält Schwefeldioxyd-, gebleicht mit Schwefel und der Gleichen. [*)] Eine von diesen ähnlichen Aufschriften wird man auf allen Melassefässern oder Kisten mit getrockneten Obst des Großhandels finden.

Der Kolonialhändler wird sich hüten, durch solche Aufschriften auf seinen Produkten das Publikum auf die Bleichmethode aufmerksam zu machen. Auch dem Bäcker und Konditor fällt es nicht ein, ihre Kuchen und Marmeladen mit solchen Aufschriften zu versehen.

Die Regierung verlangt sie für den Handel. Der Konsument braucht von diesen Dingen gar nichts zu wissen, aber ein Hausfrauenausschuss könnte den Kaufladen oder die Bäckerei inspizieren, um sich davon zu überzeugen, was auf den Fässern und Kisten, Eimern und Töpfen steht, deren Inhalt so täuschend schön chemisch gefälscht ist.

Die von Einwanderungskommissar Caminetti im Ellis Island Skandal 1912 angeordnete Untersuchung ergab, dass die den Einwanderern aufgezwungene Torten eine Füllung aufwiesen, die aus gesüßten geschwefelten Apfelschnitzeln gemacht war. Die Torten wiesen natürlich keine diesbezüglichen Aufschriften auf. Natriumbisulfit wird von den Fleischern im ganzen Land gebraucht. Ich habe im Innenstaatenhandel ganze Tonnen davon festgestellt und zahlreiche Fleischer einstecken lassen, die es heimlich verwendeten, um ihrem halb verdorbenen Fleisch eine feurig rote Farbe zu geben, vor allem dem „deutschen Beefsteak“, das aus Fleischabfällen gemacht wird.

In alten Zeiten wurde der Zuckersaft in offenen Kesseln über dem Feuer geklärt und eingedampft, das gesunde und wundervolle Nebenprodukt, das dabei entstand, war die Melasse. Heute ist das Zeug was man Melasse nennt, mit schwefeliger Säure geklärt, die später durch Alkalizusatz neutralisiert wird. In diesem Verfahren wird der Wohlgeschmack und das feine Aroma völlig zerstört. In einigen Fabriken wird die Säure in Form von Säure Dämpfen durch verbrennen von Schwefel eingeführt, in anderen mittels saurem, schweflig saurem Kalk. Ein Teil der eingebrachten schwefligen Säuren wird zu Schwefelsäure oxydiert. Als Ergebnis des heute angewandten Systems enthält die Melasse sehr wenig Zucker, dagegen recht unerwünschte Mineralbestandteile, hauptsächlich Sulfate und Sulfite.

---

[*)]Alle diese und später aufgezählten Fälschungsmethoden sind für das deutsche Publikum aus zwei Gründen nicht gleichgültig. Erstens weil es als Konsument für diese amerikanischen Produkte in Frage kommt, und dann, weil mit Sicherheit angenommen werden kann, dass ich auch in Deutschland solche Machenschaften entweder schon eingebürgert haben oder bald einbürgern werden. Dr. von Borosini.

Die gesunden und bekömmlichen Mineralsalze des Zuckerrohrs, oder der Rübe, sind in der Melasse zu etwa 1% enthalten, wenn sie von der Farm kommt. Der rohe Zuckersaft dagegen enthält viel weniger als 1% Mineralsalze. Wie unnatürlich diese Prozesse sind, von denen wir eben sprachen, geht schon daraus hervor, dass heute die fertige Melasse mehr als 10% Mineraldreck enthält.

Der Nährmittelfabrikant nimmt die segensreiche Salze aus unserer Nahrung heraus und belastet sie dann mit enormen Dosen von Mineralien, die sich in keiner natürlichen Nahrung finden und für unsere Verdauungsorgane Gift bedeuten.

## 114 Melasse und echter Zuckersirup.

In alten Zeiten war die Melasse ihres Namens würdig, aber heute ist die offene Kesselmelasse, mit Ausnahme von den wenigen Fällen, wo der Bauer sie zu eigenem Gebrauch noch bereitet, völlig vom Markt verschwunden. Offene Kesselmelasse ist aber nach heutigen Begriffen gar keine Melasse mehr, sondern aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben hergestellter edler Sirup. Im November 1917 versuchte die Penik & Ford Gesellschaft in New Orleans solchen Zuckersirup auf den Markt zu bringen und stellte etwa 40 000 Gallonen eines reinen natürlichen Produktes frei von schwefliger Säure oder deren Salze her. Um für die minderwertige Melasse hohe Preise zu erzielen, bleicht sie der Fabrikant, und der Zwischenhändler ist ebenfalls gezwungen, sie mit Sulfiten zu bleichen. „Blanchieren“ nennt man es in Fachkreisen.

Die Penik & Ford Gesellschaft machte die trübe Erfahrung, dass ihr ungebleichtes Produkt nicht, wie sie gehofft hatte, zu etwas billigerem Preis abgesetzt wurde, sondern mit Verlust zu Schleuderpreisen verkauft werden musste. Ich selbst kostete im Büro der Gesellschaft in New York zu Beginn des Jahres 1918 diesen altmodischen Sirup, und freute mich seines prachtvollen Geschmackes, seines Aromas und seiner schönen Bernsteinfarbe. Da stand nun dieser Sirup als beredter Zeuge gegen diese elenden Nahrungsfälscher, die seit so vielen Jahren die Sirup Industrie vernichtet haben und die natürlich auch den Verkauf dieses naturreinen Produktes hintertrieben.

Obwohl technisch gesprochen, solcher Zuckersirup keine Melasse ist, so schmeckt er doch wie Melasse, riecht wie Melasse, sieht auch wie Melasse aus und unterscheidet sich nur dadurch von der Melasse, dass er unvergleichlich viel besser ist als diese. Ist er doch weiter nichts als eingedampfter Zuckerrohr- oder Rübensaft, aus dem keinerlei Zucker extrahiert worden ist und in dem sich auch die natürlichen Nährsalze des eingedampften Saftes befinden.

Handels-Melasse dagegen ist die Flüssigkeit, die zurückbleibt, nachdem in drei Prozessen fast der ganze Zucker daraus gewonnen worden ist. Außerdem enthält diese Melasse noch alle die zur Zuckerextraktion zugesetzten Chemikalien, einschließlich der Sulfite des Bleichverfahrens. Die nach dem ersten Kristallisierungsverfahren zurückbleibende Flüssigkeit führt in Amerika den Namen erste Melasse.

Im allgemeinen gilt die erste Melasse als zu gut, um schon an das Publikum verkauft zu werden. Man unterwirft sie einem zweiten Kristallisationsverfahren, wodurch wieder Zucker ausfällt. Die zurückbleibende Flüssigkeit heißt nunmehr „zweite Melasse“ und enthält naturgemäß sehr viel weniger Zucker und sehr viel mehr Mineralstoffe als die erste Melasse. In seiner Profitgier unterwirft der Fabrikant auch diese zweite Melasse nochmals einem Zuckerauszugsverfahren und so entsteht daraus die „dritte Melasse“, die alsdann für das Publikum gut genug ist und eifrig von Bäckern und Konditoren gekauft wird.
Aber selbst diese dritte Melasse ist manchen Fabrikanten noch zu Zucker haltig und wird einem vierten Auszugsprozess unterworfen. Was dann noch übrigbleibt, hat den schönen Namen „black strap“, dessen übler Geschmack in der Taffyfabrik und bei den Bäckern seine starke Verdünnung notwendig macht, damit nicht die daraus fabrizierten „Kostbarkeiten“ unverkäuflich werden.

Black strap ist eine dicke, üble schwarze Masse, die 10% messbaren Schmutz enthält, der aus Gummi, Säuren, Amino Verbindungen und anderen chemischen Rückständen besteht. Kein Mensch ahnt, was geschieht, wenn die selben in den lebenden Kinderkörper hinein kommen, vor allem wenn dies in jahrelangem Genuss geschieht. Was wissen selbst die Gelehrten davon?

Reiner Rohr- oder Rübenzuckersirup, ja selbst erste Melasse, frei von schwefliger Säure, wäre billig zu haben, aber beide sind im offenen Handel nicht zu finden. Unsere Großmütter gaben uns im Frühling Melasse mit Schwefelpulver zu schlucken. Dieser Schwefel war harmlos, schweflige Säure aber und ihre Verbindungen sind Gifte. Wir wissen jetzt, dass die Hausfrau, die den Nährwert der Nahrung für die Aufmachung hingibt, eine gefährliche Verschwendung betreibt. Wenn der Weizen demineralisiert und mit Nitriten gebleicht ist, kann man das daraus hergestellte Produkt nicht mehr Mehl nennen. Den prachtvollen Pfau bewundert man, aber man isst das Fleisch des hässlichen Truthahns.

Schönes weißes Brot wird verlangt,[*)] aber niemand fürchtet sich in Amerika vor schwärzlichen Teufelskuchen. [**)] Keinem Farmer fällt es ein, sein Weizenbrot zu färben, aber er verlangt, dass die Fabrikmarmelade, die er beim Krämer kauft, durch Gasfabrikrückstände hochrot gefärbt ist. Seine Butter färbt er mit Safran oder gelber Teefarbe, [***)] weil das Publikum es so haben will, dem schöne Sahne farbenen Butter nicht gut genug ist. Das Fleisch eines frisch geschlachteten Ochsen ist rostrot, aber der Fleischer muss es mit Sulfiten scharlachrot färben, als wenn das arme Vieh an Kohlengasvergiftung verendet wäre. Kohle wird nach ihrem Brennwert geschätzt; Nahrung aber fühlt sich jeder berechtigt, nach ihrer äußeren Aufmachung zu beurteilen. Wir scheuen zwar nicht die brünette Pflaume und die dunkle Rosine, aber die anderen Trockenfrüchte weisen wir zurück, wenn sie nicht blond gefärbt sind.

---

[*)]Wie oft höre ich: „Gehen Sie zu dem oder jenem Bäcker, der hat wieder schönes weißes Brot!“
[**)]Aus „black strap“ Melasse hergestellt und gefärbt.
[***)]Sind solche Farben an sich auch nicht alle giftig, so dienen sie doch eben zur Vortäuschung falscher Tatsachen.

Dr. von Borosini.

Das Auge weilt mit Wohlgefallen auf buntem Glas, den satten Farben des Kunstgewerbes und schönen Lichtreflexen. Die altmodischen, Sonnen getrockneten, rostbraunen Äpfel, Pfirsiche und Aprikosen vermögen zwar nicht durch leuchtende Farben zu bestechen, aber sie haben einen unvergleichlich viel größeren Nährwert als ihre gebleichten Schwestern.

Alle Reformen müssen einmal irgendwo beginnen. Keine Zeit wäre besser geeignet, diese anzufangen, als die Heutige.

## 115 Faul und Fleckig.

Es fällt wohl keiner Hausfrau ein, zu denken, dass man faulige Eier zu Backzwecken verwenden könnte. Sie weiß nicht, dass die Fäulnisgerüche des angefaulten Eies sich in der Ofenhitze verflüchtigen und weggeführt werden, so dass die Nase durch keinen üblen Duft des fertigen Kuchens beleidigt wird.

Dem Bäcker ist diese Tatsache wohl bekannt. Ich habe viele Bäcker dabei erwischt, als sie für Kuchen und Torten solche Eier verwendeten. In einem Fall solcher Faul-Eier-Verwendung, der vor dem Kreisgericht zu Trenton N. J. vor Richter Relstab verhandelt wurde und bei dem ich als Zeuge der Staatsanwaltschaft war, mussten nach der Urteilsverkündung sieben Männer ihren Weg ins Gefängnis antreten. Sie hatten sich durch die Verwendung fauler Eier schuldig gemacht, die sie in ihre kleinen 5 und 10 Cent Kuchen, die in billigen Läden New Yorks verkauft werden, hinein gebacken hatten. Ihr Umsatz betrug an solchen Kuchen 40 000 Pfund den Tag.

Die Menge der in den Vereinigten Staaten zu Backzwecken verwendeten faulen Eier hat nach den Feststellungen des Nahrungsmittel Laboratoriums des Washington Landwirtschaftsamtes einen Wert von 50 000 000 Dollar jährlich, Armour & Co schätzen den Wert der Fauleier sogar auf 90 000 000 Dollars im Jahre. Ich habe Armour & Company abgefasst, als sie faule Eier zu 3 Cent das Dutzend an Bäcker verkauften. Für dieses Verbrechen gegen die Menschheit wurde die Firma verurteilt, wurde aber nicht wie jene Verbrecher in Trenton ins Gefängnis geschickt, sondern kam mit einer unbedeutenden Geldstrafe davon.

Im Herbst enthält jede Kiste von 30 Dutzend Eiern, die nach den großen Städten versendet wird, etwa 18 Eier die angeschlagen oder faulig sind, und in der Fachsprache bestimmte Bezeichnungen haben. Die Flecken in den Eiern entstehen durch die Arbeit von Fäulnisbakterien, der kleine Fleck von gestern wird zum großen Fleck von heute und der große Fleck von heute wird zum total verfaulten Ei von Morgen. Mit Hilfe der Durchleuchtung kann der Einzelhändler den Zustand eines jeden Eies erkennen, ohne die Schale zu zerbrechen.

Die Eier mit kleinen und mittleren Flecken werden nach der Prüfung zerbrochen und der Inhalt in 30 Pfund Eimern entweder im flüssigen Zustand den Bäckern verkauft oder zur Aufbewahrung gefroren. Wenn man Fleck-Eier durch ein fein maschiges Sieb, etwa wie ein Fliegenfenster, hindurch gießt, bleibt auf dem Sieb eine faulige Gelatine artige Masse zurück. Frische und noch gute, konservierte Eier gehen ohne Rückstand durch das Sieb hin-

durch. Die Faul-Eier Zwischenhändler, welche die Eier für die Bäcker vorbereiten, erhalten im Durchschnitt 3,75 Dollar für den 30 Pfund Eimer oder 12 Dollar für 100 Pfund. Gerber können solche Eier gut gebrauchen, aber die Bäcker bezahlen eine Prämie von 5 Dollar für die 100 Pfund, um den Gerber auszustechen.

Jene wohltätige Bakterien, die in Milch und Sauerkraut enthalten sind und Milchsäure bilden, dürfen nicht mit den gefährlichen Fäulnisbakterien des Eies verwechselt werden. Fäulniskeime erzeugen Fäulnisgifte. Im Backprozess werden die Bakterien zerstört, aber ihre toten Körper und die von ihnen vor ihrem Tod erzeugten Gifte bleiben in dem Kuchen.

Instinktiv verabscheut der Mensch alles, was mit Fäulnis zusammen hängt. Gott hat uns die Nase als Schildwache gegeben und sie möglichst nahe dem Mund hingesetzt. Dies Nase erkennt selbst leichten Fäulnisgeruch und warnt den Mund vor solcher Nahrung. In dem von faulen Eiern gemachten Kuchen aber ist die Fäulnis maskiert, und die nur für ehrliches Vorgehen eingerichtete Nase ist außerstande, den Betrug zu erkennen. Das Publikum ahnt nicht, in welch ausgedehnten Masse es betrogen wird. In New York allein sind innerhalb 26 Wochen 208 Faulige Eier Bäcker angezeigt und verurteilt worden, und wie wenige lassen sich erwischen!

Diesen Verbrechern ordentlich das Handwerk zu legen, wurde ich vom Bürgermeister von Newark, dem Bürgermeister von Jersey City, dem Gesundheitskommissar von Hoboken, dem Bürgermeister von Mount Vernon und dem Gesundheitskommissar von New Rochelle behördlich beauftragt. Der Polizeikommissar von Jersey City gab mir 11 unauffällig angezogene, handfeste Leute mit, und das New Yorker städtische Untersuchungsamt stellte mir eine große Zahl Assistenten zur Verfügung.

Die Arbeitsergebnisse und Entdeckungen dieser kleinen Armee von Amateur-Detektiven veranlasste schließlich das New Yorker Gesundheitsamt und die Regierung, einzuschreiten. Leider musste diese Reform wiederum an der einzelstaatlichen Grenze halt machen. Es kümmern sich so wenige Gemeinden um diesen verbrecherischen Handel mit faulen Eiern, so dass die Händler zumeist der Anzeige entgehen.

Im August 1916 ersuchte der Nahrungskommissar James Foust vom pensylvanischen Landwirtschaftsamt den Direktor des Amtes für öffentliche Wohlfahrt und Sicherheit, William H. Willson, und den Generalstaatsanwalt Francis S. Brown um Hilfe zur Steuerung des Handels mit faulen Eiern in diesem Staate. Er zeigte, mit welcher Verschlagenheit die Fauleier-Händler zu Werke gehen und sich in Folge dessen zumeist dem Arm der Gerechtigkeit zu entziehen wissen.

*„ Wir finden es praktisch unmöglich,“* so fügte er hinzu, *„die Verwendung fauler Eier in Nährmittelbetrieben, Bäckereien und so weiter zu verhindern.“*

Dieses traurige Bekenntnis der Machtlosigkeit, die Fauleier-Industrie in Pennsylvanien zu

kontrollieren, sollte für die Gesundheitsbeamten anderer Staaten und Gemeinden ein Wink sein, sich zum Kampf gegen dieses Übel zusammen zu schließen. Solange aber ein solch behördliches Eingreifen nur frommer Wusch ist, müssen sich die Hausfrauen selber helfen. Sie können es einem jeden Bäcker unmöglich machen, Arbeitsmethoden anzuwenden, die das Tageslicht zu scheuen haben.
Die ihre Nahrungsmittel durch Telefon bestellende Hausfrau weiß natürlich nicht, was hinter den Kulissen vorgeht, und sie wird niemals etwas davon erfahren, wenn sie sich nicht entschließt, in Persona ihre Einkäufe zu besorgen. Dadurch wird sie manches herausfinden und beobachten, wovon sie sich nie etwas hätte träumen lassen.

## 116 Backwunder.

Die Gesamtsumme der sogenannten „harmlosen“ Betrügereien und Fälschungen, zu denen Konditoren und Bäcker von den Fabrikanten und Großlieferanten in den letzten 20 Jahren förmlich erzogen wurden, ist jetzt so groß, dass wenn nicht bald etwas geschieht, schließlich überhaupt keine Ehrlichkeit in diesem Handwerk mehr bestehen wird.

Schön aussehende aber völlig Nährlose „Nährmittel“ nehmen Schritt für Schritt den Platz altmodischer reiner Nahrung von bekannter Güte ein. Gefälschte Nährmittel werden erfolgreich durch künstliche Aromen, schön aufgemachte Packungen und durch lebhafte Färbung verdeckt. Die Fabrikanten jener patentierten Backmittel machen große Preisausschreiben. Die Preise bekommen diejenigen Bäcker, die mit Hilfe dieser Patentmittel und mit der geringsten Menge von Mehl, Eiern, Butter und Milch die größten Kuchenvariationen fertig bringen. Der Zweck solcher Wettstreite ist augenscheinlich zu zeigen, dass je mehr sich der Bäcker zum Wissenschaftler ausbildet, um so weniger seinen Erzeugnisse eigentliche Nahrung zu enthalten brauchen.

Alle diese folgenden Präparate werden heute den Bäckereien und Konditoreien jeder Stadt der Vereinigten Staaten in Fässern, Eimern, Flaschen, Kanistern und Kisten verkauft: *)

| | | |
|---|---|---|
| Piefiline (für Torten) | Butteral | Alkalisiertes Kasein |
| Cakefiline (Cake-Kuchen) | Stearinsäure | Apfelabfälle |
| Frostine (für Eis) | Tallow | Amylacetat |
| Zellene (für Gelee) | Packing Stock | Amylbutyrat |
| Marschmaline | Buttersäreäther | Belanear |
| Nuttene | Aluminiumsulfat | Essigäther |
| Doughnuttene | Schokoladenbraun | Nitroäther |
| Egolene | Schokoladenschwarz | Oenanthäther |
| Aggola Pulver | Gebleichter Schellack | Metallsalycelat |
| Aigo | Anisol | Zitronensäure |

*) Ich gebe diese Liste auch der deutschen Ausgabe bei, wo möglich in Übersetzung, da gleiche oder ähnliche Präparate zumal seit dem Krieg auch bei uns weit verbreitet sind. Der deutsche Leser oder die Hausfrau werden sich darauf einen Reim auch für Deutschland machen können und von ihrem Lieferanten für deutsche Produkte Garantien verlangen. Der deutsche Nährmittelfabrikant aber wird gewarnt, ohne dass ihm Schaden zu geführt wird. Dr. von Borosini.

| | | |
|---|---|---|
| Allenegg (egg=Ei) | Nonpareil | Bezoesaures Natron |
| Eggatine | Creamthik gefälschte Schlagsahne | Sulfite |
| Eggles (Eilos) | Chinesisches Eiweiß | Schweflige Säure |
| Eggola | Gefrorene Fleckeier | Karmin |
| No Egg (kein Ei) | No-Be | Vanillin |
| Sa-Van-Egg | Nitriertes Mehl | Kumarin |
| Wizzola | Gebleichte Kartoffel-Stärke | Naphtolgelb S. |
| Yelco | | Orange I. |
| Icene | Hydrogeniertes Öl | Crythrosin |
| Creamalene Schlagsahne | Tischlerleim Gelatine **) | Poceaurot |
| Täuschung | Lampenruß | Amaranth |
| Tartfilene (Tortenfülle) | | |

„Ei-Gelb" zum Beispiel ist so farbkräftig, dass eine kleine Taschenmesser spitze voll ein ganzes Pfund Kuchen derart färbt, als wären 6 Eier drin, in Wirklichkeit ist überhaupt kein Ei im ganzen Kuchen. Die gleiche Menge färbt genügend „Stärke oder Glykose Fülle" für ein halbes Dutzend Zitronenpudding, ohne dass ein einziges Ei hinzugefügt wird. In ihren Zirkularen leugnen die Fabrikanten heftig, dass sie irgend etwas zu verbergen hätten, und spielen sich als die Unschuldigen auf. Wenn wirklich versucht wird, fallen diese Ausreden sofort in nichts zusammen. Aber es wird eben nicht untersucht! ***)

## 117 Backen mit Petroleum.

Im Januar 1918 entdeckte ich einige Bäcker in New York und Brooklyn, welche von Stelle an Butter oder Fett ein Backmittel verwendeten, das von der Valvoline Öl Kompanie unter dem Namen Mineral Gelee in den Handel gebracht wird. Dieses Produkt verhält sich chemisch wie desodorierte Vaseline und sieht auch so aus, obwohl seine Hersteller mit der Vaseline-Industrie in keiner Verbindung stehen. Mineralgelee hat natürlich seine Existenzberechtigung, aber es ist ohne jeden Nährwert, es wird aus Mineralöl hergestellt, nur sind Geruch und Geschmack des Petroleum weg genommen. Als erstes Produkt der Mineralraffinerie ist Gasolin, dann kommt Kerosin, dann die leichteren Öle, dann das schwere Petroleum oder Rohpetroleum. Durch nochmalige fraktionierte Destillation desselben erhält man das Produkt Mineral Gelee.

Jedoch ist in jeder Tragödie auch ein Fünkchen Humor. Es gibt Zeiten, wo ein Scherzwort uns davor bewahrt, unter dem Gewicht von Unverstand und Barbarei, die uns umgeben, zusammen zu brechen. Wenn wir nach Brot verlangen, sagt man uns, wir sollen Kuchen essen. Wenn wir denken wir essen einen mit Butter, Fett, Margarine oder vegetabilischen Ölen zu-

**) Gelatine wird in Deutschland aus Hauseinblase hergestellt. (Schwimmblasen der Fische, die natürlich, wenn sie zur Verarbeitung kommen schon halb verwest sind). Dr. von Borosini.

***) Auch bei uns in Deutschland ist vor allem durch den Krieg eine Korruption eingerissen, die man früher nie für möglich gehalten hätte. Es heißt also für jeden Einzelnen, die Augen offen halten und sich selber helfen. Dr. von Borosini.

bereiteten Kuchen, dann verzehren wir darin, ohne eine Ahnung davon zu haben und ohne unser Einverständnis, ein Rückstandprodukt der Gasindustrie. Bäcker die diese wundervollen Substanzen verwenden, tun dies im Geheimen. Sie sind nicht stolz darauf und sie annoncierten es auch nicht, und doch wollen diese Bäcker „zivilisierte" Menschen sein.

Kultur ist nicht Reichtum, Macht, Luxus, Selbstüberhebung, sie ist nicht soziale Stellung, blühende Kunst, nicht Salonkultur oder das Drohen mit einer mächtigen Armee oder Marine, auch nicht Fortschritt in Technik und Wissenschaft. Kultur ist kein Anstrich, sie geht von Herz zu Herz bei all denen, die in ihren Mitmenschen Brüder sehen. Ihre Früchte zeigen sich in Hilfsbereitschaft gegenüber dem Unglücklichen und Armen, in Ritterlichkeit gegenüber der Frau, Ehrerbietung gegen das Alter, Liebe zu den Kindern, Ehrfurcht vor der Mutterschaft, Sympathie mit der Jugend, Abgesehen von besonderen Vorrechten, Verachtung gegenüber allem was niedrig, kleinlich, ungerecht und gemein ist, in Wahrheitsdurst und Wahrheitsliebe, Gerechtigkeitssinn, Förderung des Allgemeinwohls, wirklicher Freiheitsliebe gepaart mit Selbstzucht, Hass gegen religiöse Vorurteile und Scheinheiligkeit.

Kultur bedeutet Opferbereitschaft für die kommende Generation, wie auch unsere Soldaten für Kinder und Kindeskinder geblutet und ihr Leben geopfert haben.

Kultur fließt aus dem Gottesglauben! Können wir dieses Ideal noch erreichen?

Vielleicht wenn sich alle ihrer Pflicht gegenüber den Kindern bewusst werden und sich in ihrer Pflicht zusammen finden.

Schließen wir uns zusammen im Kampf gegen jene Wenigen, deren Profitgier unsere Kinder dahin siechen und unsere Rasse zu Grunde gehen lässt!

## 118 Aufschriften und Gepflogenheiten.

Was wir brauchen, dies hat in Deutschland Germanus Agricola seit Jahren tauben Ohren gepredigt, sind Nahrungsnormen und Normalpreise für die unumgänglich notwendige Nahrung der Bevölkerung. Im Großhandel bestehen ganz bestimmte Gepflogenheiten, die den Käufer vor Übervorteilung und Betrug schützen, aber der Verbraucher, also die große Öffentlichkeit, ist betrügerischen Machenschaften schutzlos preisgegeben. Selbst in Amerika, das uns doch gegenüber im Überfluss schwelgt, ist es heute in den Städten schwer, gute einfache Vollmilch zu bekommen. Da gibt es A-Milch, B-Milch und C-Milch, Sahne käse gibt es schon lange nicht mehr, es ist entweder Vollmilchkäse oder Magermilchkäse. Abgesehen von diesen beiden Ausnahmen hat heute die Hausfrau keinen Anhalt mehr, um Eigenschaften und Reinheit irgend eines Produktes zu beurteilen, das sie gekauft hat. Selbst wenn sie Käse kauft, weiß sie nicht, ob dieser von sauberer Herkunft ist. Und dies trotz aller Nahrungsmittelgesetze. [*)]

---

[*)] In Deutschland schienen die Verhältnisse vor dem Krieg ja noch einiger maßen zufrieden stellend. Das wir uns auch in dieser Hinsicht aber mit Riesen Schritten „amerikanisierten", hat uns Germanus Agricola durch seine Enthüllungen gezeigt. Heute sind die Verhältnisse in Deutschland vielleicht ebenso schlimm wie in Amerika.

Der ehrliche Käsefabrikant, der seine Fenster vergittert, um die Fliegen abzuhalten und eine Prämie für reine Milch bezahlt, hat vor seinem gewissenlosen und schmutzigen Konkurrenten keinen Vorteil. Die Unanständigkeit wird ermutigt, weil sie größeren Profit abwirft als die Anständigkeit.*) Auch das Brot sollte in seiner Zusammensetzung normalisiert werden. **) Manche Bäcker verwenden Fett dazu, andrere Margarine, wieder andere fauliges und ranziges Fett, das sie durch Gewaltprozesse für den Gebrauch geeignet machen. Der Bäcker der heute reine Zutaten verwendet, hat davon keinen Vorteil gegenüber den betrügerischen Konkurrenten.

Auch für den deutschen Leser wird es interessant sein, die folgende Aufschrift zu lesen. Wollten die Bäcker sie auf ihren Kuchen und dem Backwerk Wahrheitsgemäß anbringen, dann gäbe es wohl einen allgemeinen Endrüstungssturm in Amerika. (Was ich 1917 in Deutschland unter dem Namen Kuchen verkaufen ließ, dürfte zum Teil noch schlimmere Aufschriften verdient haben.)

Dieser Kuchen enthält:

Weizenmehl (gebleicht), Maissirup, unreines
Kasein, chinesisches Eiweiß, Ei-Ersatz, Kohlenteergelb
Alaun, Sacharin, Kumarin, Vanillin, Tonkabohne,
Wasser, Backpulver.

Wenn der Kuchen eine „schöne Füllung“ enthält könnte man vielleicht hinzufügen:

Unsere Kuchenfüllung enthält:

Sacharin, etwas Zucker, rote Teerfarbe, Apfelabfälle,
Apfelschalen- und Apfelkernsaft, Phosphorsäure,
Natriumbenzoat.

Alle Backwaren sollten in dieser Weise kenntlich gemacht werden. Täte man dass zum Beispiel bei den amerikanischen Torten und dem Kriegskuchen in Deutschland, dann würden sich die Leute wohl lieber den Schmachtriemen um ein Loch enger schnallen, als für teures Geld solchen Dreck zu essen.

In New York wird zudem für die Fleischpasteten bestimmten Hackfleisch Pferdefleisch genommen, das hat für uns Deutsche seit den Hungerjahren des Krieges nichts Erstaunliches mehr. Das Fleisch eines jungen gesunden Pferdes würde ja auch nicht zu beanstanden sein, aber ein solches ist selbst in Amerika eine teure Sache. Es kostet lebend mindestens 150

---

*)Ich verweise auf den „Valentin-Prozess“ in meinem demnächst bei Pahl erscheinenden Buches „Hygienischer Struwwelpeter“
Dr. von Borosini.
**)Ich schlug schon früher vor, den Brotpreis als Grundpreis für alle übrige unentbehrliche Nahrung anzunehmen. Siehe hierüber auch die Ausführungen von Germanus Agricola.
Dr. von Borosini.

Dollar, so dass das ausgewogene Pfund auf 60 Cent kommen würde. (Nach Friedensvaluta etwa 225 Mark). Man kann aber gar nicht mehr von Pferdefleisch sprechen. Es ist schon mehr Klepper-Fleisch, vor Erschöpfung zusammen gebrochene Schindermähren sind schon für 10 bis 25 Dollar zu haben. Deren Fleisch sollte mit folgender Aufschrift versehen sein:

Fleischpastete aus gehackten Klepper-Fleisch.
Die Pasteten-Kruste ist mit Petroleum her*)gestellt.

In Missouri ist die Verwendung von Alaun ungesetzlich, - in Deutschland wohl auch -, anderswo ist das Alaun zu großen Ehren gekommen und wird vielfach heimlich verwendet. Im Staate Wisconsin gilt Nahrungsmittelfälschung nicht als strafbar. In Minnesota wiederum kann jeder gezwungen werden die Zusammensetzung der von ihm verkauften Nahrungsprodukte wahrheitsgemäß anzugeben. Im Handel sind Teerfarben unter Namen wie: „Ei-Farbe", „Tomaten rot", „Erdbeer rot" und so weiter bekannt.das klingt auch dem Publikum harmlos! Im Zuckerzeug werden besonders lebhafte Farben verwendet. In Orangeade, Himbeerlimonade, Fruchteis, Kuchen, Zuckerzeug, Marmeladen und Gelees, in Kuchen-Füllesel, Tomatenmark, Makaroni, geräucherten Fischen, Sirup, Brausen, Magenlikör, Fruchtsäften, pikanten Fabriksaucen und viele andere verschleiert schöne Färbung die Mangelhaftigkeit und den Betrug.

„Catsup" (Soße) die aus süßen Kartoffeln (Baraten) Kürbis und Gurken gemacht wird, erfreut sich in den Vereinigten Staaten eines so großen Umsatzes nur wegen des schönen Tomaten rotes. Der beste Kürbis beim Händler kann im Großhandel zu folgenden Klassen gehört haben: „Extra Gold", „Extra", „Auslese", und „Gut". Wenn der Händler die Marke „Gut" als seinen besten Kürbis verkauft, hat er natürlich dreimal mehr Profit als der andere, der „Extra Gold" als sein bestes Produkt ansieht.

Unter heutigen Verhältnissen weiß eine Hausfrau natürlich nicht, was der Krämer weiß. Ihre Unwissenheit aber kann entweder durch Betrug und Kniffe ausgenutzt, oder durch Ehrlichkeit geschützt werden. Davon erfährt die Hausfrau aber nie etwas. John Philips Street von der Landwirtschaftlichen Versuchsstation in Connecticut berichtete seiner Regierung, dass 23 Muster Büchsenkürbis zwischen 41 Cent und 1,28 Dollar das Pfund kostet. Wenn die Hausfrau von dem Krämer eine Büchse Pfirsiche kauft, dann sagt sie etwa: „Schicken sie mir eine Büchse ihrer besten Pfirsiche." Sie weiß natürlich nicht, dass es „Extra Schöne", „Extra Normale", „Normale", und „Kuchen-Pfirsiche" gibt. Sie hat keine Ahnung, wie dick der Saft in der Büchse ist, oder ob es sich darin um Melbas, Jellow Elings, Jellow Frees, Extra White Elings, Extra Jellow Crawfords und wie die Pfirsiche alle heißen, handelt. Die Etiketten besagen nichts darüber.

Der Kolonialwarenhändler weiß, was er kauft, denn er bezahlt für alle Klassen einen verschiedenen Preis. Eine Marke kostet ihn 1 Dollar das Dutzend die Büchsen weniger als die andere, und so geht es mit allen Konserven. Dies ist auch für uns Deutsche Bedeutungsvoll. Weil die Art des Inhaltes der Hausfrau unbekannt ist, weiß sie auch nichts über die Preisun-

---

*)Diese Farben könnten vielleicht ihrer geringen Menge wegen als harmlos erscheinen. Das Schlimme ist nur, dass sie zur Täuschung angewendet werden.
Dr. von Borosini.

terschiede in den niederen und höheren Qualitäten und wird hierdurch häufig genug durch „billigen" Ausverkauf hineingelegt. Alle Büchsenerbsen sind Erbsen, aber der Krämer kann sie vom Großhändler oder Fabrikanten in 5 oder 6 Marken kaufen.

Das Gesetz gibt dem Gold einen Normalgehalt von 24 Karat, 18 Karat, 14 Karat und 10 Karat, aber eingemachte Tomaten sind einfach Tomaten, ob sie nun „Ausgesucht", „Extra", „Hand gepflückt", „Extra Qualität", „Normal" und „Gut" genant werden. *) Eingemachter Grünmais, der in Deutschland längst nicht die Beachtung findet, die er verdient, kommt in Amerika zum Beispiel in folgenden Marken in den Handel: „Fancy Maine", „Fancy Choice", „Maine Style", „Maryland" und einfach „Mais". Die ganze Büchsen-Nahrungsware, vom eingemachten Lachs und Corned Beef bis zum Konservenpudding, läuft durch ein wahres Labyrinth von Handelsmarken, aber die Hausfrau lässt man im Dunkeln über den wahren Charakter dessen, was sie kauft. Will sie nicht endlich sehen lernen und Licht haben?

## 119 Klassen und Aufschriften.

Soweit der Großhandel in Betracht kommt, ist Butter in Bezug auf ihre Güte genau klassifiziert und für jede Klasse bezahlt der Kleinhändler auch einen anderen Preis. Die Hausfrau aber findet zumeist bei diesem nur zwei Arten Butter zur Auswahl. „Beste Butter" oder „Feinste Tafelbutter" und „Butter". In Amerika gibt es folgende Grade der Butter:

| | | |
|---|---|---|
| Extra Sahnen | Feinste State dairy | Ladles I |
| Sahnen 1a | Prima State dairy | Ladles II |
| Sahnen 1b | Gute State dairy | Ladles lowergrades |
| Sahnen II a | Renovated extras | Versandbutter Nr.1 |
| Sahnen II b | Renovated first | Versandbutter Nr. 2 |
| Sahnen III | Renovadet lower grades | Versandbutter Nr. 3 |

Man sieht also. Dass des einen Krämers beste Butter des anderen schlechteste sein kann. Das Gleiche gilt für alle anderen Esswaren, über deren Herkunft die Hausfrau nichts weiß, die sie aber teuer bezahlen muss. Am schlimmsten sind die Amerikaner heute mit ihrem „Sahneeis" dran. Dieses dem deutschen Mund wässrig machende Produkt enthält zwischen 2 bis 14 % irgend eines Fettes, worunter auch Sahne sein kann. Der Sahne- und Fruchteis-Hersteller in Amerika verwendet Bindemittel, durch die er Schweinefett, Kokosnuss Fett, Rindertalg oder irgend ein Pflanzenöl mit Magermilchpulver und Wasser oder frischer Magermilch vereinigt.

Alles im Handel befindliche „Sahneeis" enthält zum Eindicken Tischlerleim (Gelatine). **)

*)In Deutschland hat der Fabrikant vielleicht andere Namen, die mir nicht geläufig sind. Für die Sache an sich ist das ja auch nebensächlich. Ebenso, um was für Arten Konserven es sich handelt. Dr. von Borosini.
**)In Deutschland wird, was genauso schlimm ist, die Gelatine aus den (fauligen) Schwimmblasen von Fischen hergestellt und findet in der deutschen Konservenindustrie ausgedehnte Verwendung. Dass man an Stelle der Gelatine Pflanzen-Schleime verwenden kann, wissen die deutschen

Künstliches Aroma und prächtige Farben vollenden die wundervolle Aufmachung. Vielleicht findet man mal wieder einen ehrlichen Mann, der seinen Ruf darauf gründet, dass er Sahneeis von erstklassiger Vollmilch herstellt. Warum wurde die Hausfrau über all diese Dinge in Unkenntnis gelassen?

Erstens hatte sie bis vor kurzem kein Stimmrecht. Die politischen Vertreter der Nahrungsmittelindustrie brauchten auf sie keine Rücksicht zu nehmen, wenn sie ihnen nicht beweist, dass sie heute etwas über Nahrung versteht. Diese Kenntnis zu ermitteln ist vor allem **Aufgabe der Schule.**

## 120 Wie man das Vieh betrügt.

Millionen Dollar werden heute jährlich dem amerikanischen Farmer von Fabrikanten gestohlen, die ihm so genanntes „ausbalanciertes“ Viehfutter verkaufen. Die Fälschung dieses Futters ist in den letzten 20 Jahren in Amerika ganz systematisch betrieben worden. Im Herbst 1918 gab es im Staate New York allein 1 760 verschiedene Marken von Kraftmischfutter. Die Futtermittelfabrikanten hatten die Beschaffung des Rohmaterials so monopolisiert [*)] und übten auf die Beamten einen derartigen Druck aus, [**)]dass es dem Farmer einfach unmöglich war, Viehfutter direkt und in guter Qualität zu beziehen. [***)] Er musste sie in den „Patentmischungen“ kaufen, obwohl hierdurch jeder Betrug möglich wurde.

Die Kosten der Produktion von Milch, Butter, Käse, Eiern, Geflügel und Fleisch sind durch die weite Verbreitung dieser teuren patentierten „ausbalancierten Kraftfuttermittel“ außerordentlich gestiegen obwohl viele von ihnen absolut wertlos sind. Trotz dieser Tatsache fahren die von den Fabrikanten eingeschüchterten Beamten in Amerika fort, diese schamlosen Zustände weiter zu dulden, obwohl sie sich, wenn es sich um den Wahlzettel handelt, auch um die Gunst des Farmers und Verbrauchers bewerben. Den Beamten sind all diese Wahrheiten seit langem bekannt, sie können also in keiner Weise Unkenntnis für ihre sträfliche Gleichgültigkeit gegenüber diesen Landes üblichen Bestechereien als Entschuldigung in Anspruch nehmen.

1911 deckte Dr. H. W. Jordan, Direktor an der New Yorker landwirtschaftlichen Versuchsstation, die Methode auf, die zur Verdeckung von Abfallstoffen in „ausbalancierten Viehfutter“ angewendet werden. (Durchtränken mit übelster Melasse). Nachdem er in seinem Be-

---

Hausfrauen gar nicht. Dr. von Borosini.

[*)]Es sind Anzeichen dafür vorhanden, dass auch die Verhältnisse in Deutschland eine solche Entwicklung nehmen. Siehe die Schriften von Germanus Agricola.
Dr. von Borosini.

[**)]Wilson und seine Genossen waren eben völlig in den Händen der übelsten Geldleute und unlauteren Elementen.

Dr. von Borosini.

[***)]Auch die Bauern und Gutsbesitzer in Deutschland können ein Lied singen über die regierungsseitig gestützte Kriegs Schieber-Gesellschaft, besonders im Bezug auf Saatgut, Futter und Düngemittel. Dr. von Borosini.

richt die Wertlosigkeit solchen gefälschten Futters dargetan hatte, sagte er den Fabrikanten offen ins Gesicht, dass er ein abgesagter Feind all dieser Patentfuttermittel sei, von denen niemand wissen könne, was für Zeug sie enthielten. Im Jahre 1916 hörte die Wicks Untersuchungskommission von Dr. Jordan über alle die betrügerischen Manipulationen, die mit solch gefälschten Futter vorgenommen werden. Dr. Jordan hatte seine Feststellungen auf Grund jahrelanger Analysearbeit im New Yorker Staatslaboratorium gemacht.

Seine Ergebnisse wurden zum Nutzen der Öffentlichkeit in der Dezembernummer von 1911 der Zeitschrift „Flour and Feed“ (Mehl und Futter) sowie in dem „Wicks Commitee Official Report“ von 1916, Seite 784 berichtet. [*)] Die behördliche Analyse zeigte, dass diese Futtermittel gehäckseltes Maisstroh, Haferhülsen, Spreu, Haferstroh, Kornspeicherkehricht, Weizenhäcksel, Erdnussschalen, Sägespäne, Unkrautsamen, Schmutz und Sand bis zur Höhe von 50% enthielten.
*„Die Milchfarmer und die Viehzüchter sollten diese Patentfuttermittel vermeiden,“* so erklärte Dr. Jordan, *„Die Futter-Melasse eignet sich gut als Zumischung zu solchem Futter, weil es sie dunkel und einheitlich färbt, und dadurch dessen üble Bestandteile verdeckt. Haferhülsen sind völlig wertlos, ebenso das verwendete Mais-, Hafer- und Weizenstroh! Unter den jetzigen Gesetzen kann der Futtermittelfabrikant so ziemlich alles in das Kraftfutter mischen, was er will, und dessen Preis ist heute höher, als der Marktwert von geschroteten Körnern, die der Farmer nicht einmal mehr von dem Müller kaufen kann, wenn er sein Viehfutter selbst mischen will.“*

Im Jahre 1912 veröffentlichte die Regierung von Indiana eine offizielle Analyse von Haferfuttermitteln im Gegensatz zu Hafer. Hafergrütze zum Beispiel enthält 1,97% Zellulose und 2,10% Asche. Haferstroh dagegen hat 37% Zellulose und 5% Asche. Haferspelzen haben 29,7% Zellulose und 6,7% Asche. Haferabfälle enthalten 22,15% Zellulose und 15% Asche. Der Durchschnitt der gemischten Haferfuttermittel enthielt 25,33% Zellulose und 6,56% Asche, also im Ganzen 33% unverdaulichen Abfall.

„Kuhfutter“ enthält hauptsächlich mit Asche gemischte Sägespäne, die mit „black strap“, diesem völlig wertlosen und gefährlichen Endprodukt der Zuckerindustrie, versetzt wird, das sich unter dem schönen Wort „Melasse“ verbirgt. Dieser black strap enthält, wie wir sahen, nochmals 10% Asche, die von allen möglichen künstlich zugesetzten Chemikalien herrührt, und eine Gefahr für den Organismus bildet. Durch den Zusatz dieser Melasse wird der Prozentgehalt an nicht verwertbaren Abfall in diesem Futter noch höher getrieben.

Trotz der lebhaft einsetzenden Agitation gegen diese unverdaulichen, Nährlosen und gefährlichen Patentfuttermittel und trotz der immer größer werdenden Empörung in Farmer kreisen, konnte Dr. J. R. Haywood vom Landwirtschaftsdepartement der Union im Jahre 1913 den Futtermittelfabrikanten die „beruhigende Mitteilung „ machen, dass sie weitere Prozesse nicht zu fürchten hätten. (Siehe Flour and Feed, Dezember 1916, Seite 60)

---

[*)]Ich denke, dass diese und andere Literaturangaben auch für den deutschen Nationalökonomen oder Beamten von Wert sind. Außerdem werden sie auch dem Skeptiker zeigen, dass es sich hier um Dinge handelt, die von ersten Gelehrten behandelt werden.
Dr. von Borosini.

Im gleichen Jahr sagte Dr. S. A. Chapman, der Präsident eines Futtermittel-Trustes, der im Jahr 1918 Vorsitzender der Futtermittelabteilung der Washingtoner Nahrungsverwaltung wurde: **) *„Wir Futtermittelfabrikanten sind nicht gesonnen, unsere Produkte um weniger zu verkaufen, als wir dafür bekommen können." (Siehe „Flour and Feed", Dezember 1918, Seite 31)* Diese Feststellung gibt einen Begriff von dem Verhalten dieser Milchfutterfabrikanten gegenüber den Farmern. Der oben erwähnte Dr, Haywood schlug in einer Konferenz mit den Futtermittelfabrikanten den Namen „Mais-Gluten-Futter" vor, um damit jenes Zeug zu decken, das man bisher als „Mais stärken-Nebenprodukt und Maiskleie" bezeichnet hatte. Er war es auch, der den Herren empfahl, in ihren Prospekten und Ankündigungen das Wort „Abfall" zu streichen, das sich auf die in der Futtermischung enthaltenen Erdnussschalen, Haferspelzen, Stroh und Kehricht-Stoffe bezog. (Siehe „Flour and Feed" Dezember 1913, Seite 35)

Die Wertlosigkeit von Reis-Strohhäcksel und Reis-Hüllen ist so allgemein bekannt geworden, dass am 1. Juni 1914 der Staatskommissar für Landwirtschaft Page in Arkansas deren Zumischung zu den Futtermitteln verbot. Die Washingtoner Regierung focht das nicht an, sie blieb weiter untätig, Warum? (Weil Wilson eben völlig in den Händen der Trusts war.)

Im selben Jahr berichtete Dr. James W. Kellogg, Vorstand des Chemischen Institutes des Landwirtschaftsdepartement von Pennsylvanien über 600 von ihm angestellte Futtermittelanalysen. 50 von den Melasse Futtermustern enthielten bis zu 20,24% Wasser. Es zeigte sich, dass eine Waggonladung von 20 Tonnen solchen Futters 3 Tonnen Wasser enthielt. Für dieses Wasser bezahlten die Farmer 1918 pro Tonne 60 Dollar. Er bezahlte den selben Preis pro Tonne Sägespäne, Stroh, Hülsen und anderes unverdauliches Zeug, das den Futtermitteln zugemischt ist. Und dabei war dies das einzige Futtermittel das er kaufen konnte.

Im Jahre 1916 vereinigte sich die New Yorker Futtermittel Gesellschaft mit den amerikanischen Futtermittelfabrikanten und boykottierten ganz offen alle Mühlen Betriebe, die sich herausnahmen dem Farmer unvermischte Futtermittel direkt zu verkaufen. *) Das Treiben dieser Herren wurde so schamlos, dass der von der Wicks-Untersuchungskommission aufmerksam gemachte Generalstaatsanwalt mit Strafantrag drohte. Um der Strafverfolgung zu entgehen, löste sich die Futterhändler Vereinigung auf, tat sich aber am nächsten Tage unter anderen Namen und mit genau den selben Mitgliedern und Angestellten von neuem wieder auf.

In allen diesen Jahren sind keine Strafverfolgungen vorgekommen. Augenscheinlich bleibt

---

**)Genau wie man bei uns in allen diesen Ernährungskommissionen die Böcke zu Gärtnern gemacht hat.

Dr. von Borosini.
*)Siehe die Ausführungen von Germanus Agricola, die beweisen, dass wir in Deutschland auf dem gleichen Wege sind.
Dr. von Borosini.

dem Farmer nichts weiter übrig, als selbst zu handeln. Er weiß, oder soll wenigstens wissen, dass Haferstroh und Haferhülsen, sowie die Spelzen von anderen Getreidearten zwar das Getreidekorn zu schützen vermögen, aber keinen Nährwert besitzen und natürlich nichts mit jenen feinen Nährsalzreichen Hüllen zu tun haben, die das Korn unmittelbar umgeben und den Namen Kleie führen. Kleie ist für die Gesundheit des Viehs ebenso notwendig wie für diejenigen des Menschen, Spelzen und Hülsen dagegen sind nur für den Geldsack der Fälscher und Schieber eine Notwendigkeit.

## 121 Vaterlandsliebe.

Im siebenten Jahrhundert fielen die Herzogtümer Deutschlands wegen der korrupten Verwaltung der Grafen auseinander, die über jene Distrikte gesetzt, aber von der Zentralregierung nicht genügend überwacht waren. Der Verfall wurde schließlich vervollständigt durch eine Gruppe selbstsüchtiger Menschen, die sich zu einem Interessenverband zusammen schlossen und ihre eigene Politik machten.

Das gleiche Gift, das Germanien zerstörte, ist auch in der neuen Welt am Werke. Wir haben heute vollgültige Beweise, dass eine unsichtbare Macht hinter der sichtbaren Regierung steht und ihr über den Kopf gewachsen ist. Die beiden Fragen erheben sich nun mehr: *„Ist die demokratische Sicherheit durch das ungestörte Anwachsen dieser unsichtbaren Macht bedroht?. Hat diese Macht schon die Auswirkung vieler demokratischer Einrichtungen vernichtet und bedroht sie die übrig gebliebene?“*

Die Beantwortung dieser, auch für das republikanische Deutschland wichtigen Fragen, schließt den Kern des wahren Patriotismus in sich. Die amerikanischen Großfleischer, die kolossale Summen für Zeitungsspalten bezahlten, in denen sich während des Krieges große Töne von Patriotismus anschlugen, gehören mit zu diesem unsichtbaren Regierungssystem, welchem Präsident Wilson auf die Finger sehen wollte. [*)] Die Erweiterungen des Bundes-Handelsamtes haben viel zur Klarstellung des Begriffes „Patriotismus“ getan. Das Publikum hat wenig oder nichts davon erfahren, welche Gründe zu jener Untersuchung führten.

Als eines der Mitglieder dieser Regierungskommission und ihres Stabes halte ich mich für berechtigt, über die Prinzipien zu sprechen, welche sie bei ihrem Vorgehen leiteten, diese gründeten sich auf der gleichen Auffassung des Patriotismus, für welche fraglos Millionen Amerikaner und Europäer bereit gewesen sind ihr Leben zu lassen. Die Bedeutung die dem Worte „Patriotismus“ von jener Regierungskommission gegeben wurde, ist auch für Deutschland von Interesse. Nach der Auffassung der Kommission, wie sie 1917 und 1918 zum Ausdruck kam, bedeutet Patriotismus viel mehr als Vaterlandsliebe. Er bedeutet auch Liebe zu gerechten handeln, selbst gegenüber fremden Ländern. Der Mann der nur ein Stück vaterländischen Bodens liebt, kann ein armseliger Patriot und ein recht gefährlicher Mitbürger sein, selbst wenn er sich seiner Treue und seines Mutes rühmt.

---

[*)]Heute sieht auch die Mehrzahl der Amerikaner, dass Wilson mit den Geldsackmagnaten unter einer Decke stand, zumindest ihr Werkzeug war.
Dr. von Borosini.

Ein Vater, der nur seine eigenen Kinder liebt, aber diejenigen des Nachbarn übersieht, kann in der Wahrnehmung seiner engherzigen Interessen die Kinder des Nachbarn in eine Lage versetzen, die dereinst ihre und seine Vernichtung zugleich bedeutet.**) Ganz gleich ob der Einzelne oder die Gemeinschaft gegen die Allgemeinheit eigennützig handelt, immer werden auf diese Weise die Naturgesetze verletzt, das ist aber unzivilisiert und barbarisch.

Dieser engherzige Patriotismus war es, der den Ägyptern, deren Kulturhöhe zum Teil heute noch nicht wieder erreicht worden ist, ihren Untergang brachte. Die Ägypter konnten zum Beispiel Kupfer zusammen schweißen, eine Kunst, die uns verloren gegangen ist. Sie haben Tempel, Mausoleen und Pyramiden von einem Ausmaß gebaut, das uns heute staunen macht, wie sie jene schweren Steinblöcke haben fortbewegen und heben können, ist uns ein Rätsel. Die Ägypter strebten einst eine Weltdemokratie an. Eigennutz und engherzige Vaterlandsliebe haben das ägyptische Ideal untergraben und heute schläft das Land der Pharaonen den Todesschlaf. *)
Selbstsucht und Eigennutz haben auch den Untergang der Griechen, Römer und Araber bewirkt. Jenes Griechenland, das Männer wie Plato, Aristoteles, Hippokrates, Pythagoras und Sokrates, und Künstler wie Phidias hervorgebracht hat, ist heute nur ein Trümmerhaufen, dessen Bruchstücke an Kunst und Literatur und die einstige Größe nur ahnen lassen.*) Sokrates ließ seinen Warnungsruf erschallen, aber die Gewalthaber Griechenlands hörten nicht und ließen ihn den Giftbecher lehren. Es ist einmal gesagt worden, dass wenn eine Nation ihre Denker ans Kreuz schlägt, sie dem Untergang geweiht sei!

Die Grenzen Roms gingen einst bis zur Elbe und bis nach Schottland. Seine Galeeren durchschnitte alle Meere der damaligen Welt und kehrten mit Tributen und Waren beladen in die Heimat zurück. Wiederum waren es Machtdünkel, patriotische Selbstsucht und Überhebung, welche auch diese Weltmacht zerbrachen. Die Barbaren stiegen in die römische Campagna herab und zerschmetterten mit ihren Sturmböcken die Tore Roms, dessen Pracht ihnen zur Beute wurde. Aus dem zerstörten Römerreich erwuchsen die germanischen Staaten, unter denen England das erste parlamentarisch und damit demokratisch regierte Land war.

Zwar wurde auch von Englands Herrschern das christliche Gebot der Nächstenliebe nicht

---

**)Der Hauptgrund des Unterganges der alten Kulturwelt war wohl, Unfruchtbarkeit der rassig höherstehenden Oberschicht durch Völlerei und Unzucht in Folge von Reichtum = Rassenselbstmord. Bachmann

*)Was wir früher in Deutschland unter Patriotismus verstanden, dieser absolute Untertanen gehorsam, war auch nicht das Richtige, und musste im gegebenen Augenblick Schiffbruch erleiden. Leider lag den regierenden häufig ihr eigenes Interesse mehr am Herzen, als das der Allgemeinheit. Die Staatsoberhäupter und ihre Familien, sowie der Hochadel hatten fast jeden Kontakt mit ihrem Volk verloren und fühlten sich als besondere Menschenklasse, als Halbgötter. Als aber der große Kladaradatsch kam, waren viele von ihnen die „Ersten“ die ihr Schäfchen ins trockene brachten. Nur ein wirklicher Patriot darf und soll Staatsoberhaupt sein, dann kommt es auch gar nicht darauf an, was er für einen Titel hat. Dr. von Borosini.

*) Erkenntnisse welche sich nicht durchsetzten, oder eine Erkenntnis für Wenige welche klarer Denken.

beachtet, aber in den Herzen der Völker hatte es ein für alle Mal Fuß gefasst. In England kam es auf Grund des völkischen Freiheitsdranges zur Unterzeichnung der Magna Charta, welche auch zur amerikanischen Unabhängigkeit der Grundstein wurde. Doch selbst die Charta bedeutete nichts weiter als selbstsüchtigen Patriotismus, wie ja die ganze weitere Geschichte England zur Genüge ergibt. Freiheitsliebende, stahlharte Männer verließen ihre bedrückte englische und holländische Heimat und gründeten die Demokratie der amerikanischen Union

Reichtum kam in das neue Land, und mit dem Reichtum Gefahr. Wiederum war es das Anwachsen selbstsüchtiger Interessen, das die mit Blut und Eisen erkaufte Freiheit bedrohte.

Da erschien Lincoln. Es kam zum Bürgerkrieg, und nach dem zwei Millionen Leben vernichtet worden waren, wurde das Land wieder unter einer Flagge vereinigt. Die Narren des Tages töteten ihren Befreier. Mit seinem Tode wurde der letzte Sklave Amerikas ein freier Mann.

Wieder drohte der Reichtum. Nicht nur uns, auch den anderen Nationen. Reichtum ergoss sich von den Bergen in die Ebenen, unsere Flüsse konnten nicht mehr das zur See tragen, was wir produzierten, und so mussten Eisenbahnen gebaut werden. Mit dem Reichtum kamen Krankheit, Siechtum und falsche Ideale, und leider immer noch mehr Hass und Missgunst unter die Völker.

Daraus entstand der Völkerkrieg in all seiner Furchtbarkeit. Wer daran schuld war, und was in ihm Grausames und Unrechtes geschehen, wie endlich Frieden wurde und was es für ein Friede es war, das wollen wir ruhig der Nachwelt zu beurteilen überlassen. Soweit wir heute schon zu sehen vermögen, kann es so nicht bleiben. Solange dieser Geist patriotischer Selbstsucht England und Rachsucht seine Vasallen Frankreich und Belgien beherrscht, wird Europa nicht zur Ruhe kommen. Wenn aber dies nicht bald geschieht, dann sind wir allesamt verloren.

Millionen von Soldaten aller Länder ließen ihr Leben, um die Welt für ihre Kinder und Kindeskinder wohnlicher zu machen. Dieses musste der letzte Krieg sein, dann sollte ewiger Friede herrschen. Die Völker würden sich versöhnen. In dem Glauben an diese Zusicherung legten die Deutschen ihre Waffen nieder, um alsbald dem schamlosesten Betrug anheim zufallen, der je ein Volk getroffen hat, und dem gegenüber unser Unrecht gegenüber Belgien, das uns durch den Lügenfelszug Englands zum Abscheu der Welt gestempelt hat, lächerlich gering erscheint.[*)]

(Nach dieser für die deutsche Ausgabe mir notwendig erscheinende Abschweifung kehren wir zu der Arbeit jener Regierung Handelskommission zurück, welche Beschlüsse fasste

[*)]Es liegt mir sehr fern Grausamkeiten und Gräuel, die in diesem Krieg begangen wurden, zu beschönigen oder zu entschuldigen. Ich bin im Gegenteil der Meinung, dass die tatsächlichen Schuldigen aller Länder bestraft werden sollten, wenn man sie noch findet. Wir Deutsche behaupten, dass auch die andere Seite schuldig ist, und die Geschichte wird uns Recht gaben.
Dr. von Borosini.

und Feststellungen machte, die auch für Neu Deutschland von größter Bedeutung sind. Dr. von Borosini.)

Die Kommission stellte fest, dass jene, die besondere Privilegien im Staate in Anspruch nehmen, keine Patrioten sind, dass Großindustrielle und Trusts, welche die Gesetzgebung und Anwendung der Gesetze um selbstsüchtiger Interessen willen beeinflussen und beherrschen, keine Patrioten sind, dass eminente Gelehrte und raffinierte Advokaten, welche die Machenschaften profitgieriger Betriebe zum Schaden von Gesetz und Öffentlichkeit verteidigen, keine Patrioten sind, dass es zur Erhaltung wahrer Demokratie notwendig ist, solche engherzigen, eigensüchtigen Menschen unter staatliche Aufsicht zu stellen und ihre Tätigkeit zu überwachen, die sich erdreisten eine unsichtbare Macht im Staate bilden zu wollen und einer guten Regierung entgegen zu arbeiten.
Der Krieg mit all seinen furchtbaren Geschehnissen hat uns gegen unsere Landesangelegenheiten fast gleichgültig gemacht. Unser ganzes Streben war auf das Gewinnen des Krieges gerichtet, was ja auch völlig berechtigt war, nur schließlich von übermenschlichen Gegenkräften vereitelt wurde. Die Kommission richtete die Aufmerksamkeit des amerikanischen Publikums auf den wahren Hunnen, nämlich den in den eigenen Grenzen, und diese Warnung kam zur höchsten Zeit, wie die Untersuchung ergab. Man könnte noch hinzufügen, dass die Nährmittelfabrikanten, die trachten, ihre finstere Methode der Nahrungsverfälschung fortzusetzen und ihre Nation auf diese Weise den Abgrund zu zuführen, sicher keine Patrioten sind, und dass Leute, die an einen Wahnsinn festhalten, durch den ganze Generationen Ungeborener zu Grunde gehen müssen, ebenfalls keine Patrioten sind.

Unsere Söhne die im Weltkrieg für Freiheit und Vaterland geblutet haben, taten dies sicher nicht um Engherzigkeit, Selbstsucht, Habsucht und Schiebertum zu ermöglichen, die sich scheinheilig und patriotisch geben. Unsere Helden haben uns das gefährliche jenes selbstsüchtigen Patriotismus gezeigt. Sei haben ihre Mitmenschen ein Beispiel gegeben, wie man sich für andere aufopfern soll. Sie haben viel dazu beigetragen, dass wir heute im Stande sind, ein hartes Los mit Geduld zu tragen und arbeitsfreudig zu bleiben, damit unser Vaterland nicht wie Ägypten, Griechenland und Rom in Staub und Asche versinkt, sondern aus dem verarmten, nieder gebrochenen Deutschland ein neues Land entstehe. Ein Land des Friedens, der Arbeitsamkeit und gesunder fröhlicher Menschen. Ein Wunsch der jedem für sein Vaterland am Herzen liegt und der nur dann in Erfüllung gehen kann, wenn Selbstsucht, Hass und Lüge aus der Welt verschwinden. Das walte Gott.

## 122 Der Nährmittelladen der Zukunft.

Vielleicht ist der Zeitpunkt nicht mehr weit entfernt, wo sich Krämer, Bäcker, Konditor, Delikatessengeschäfte, Milch- und Butterhändler und so weiter, sich veranlasst sehen, das Publikum durch Plakate und Anzeigen aufzuklären und ins Vertrauen zu ziehen, die etwa denen gleichen, die ich folgen lasse. Natürlich würden solche Plakate nur dann Wert haben, wenn sie sich auf Wahrheit gründen. *)

---

*) Ich glaube, diese Hinweise sind, obwohl auf amerikanische Verhältnisse zugeschnitten, auch für den deutschen Leser interessant. Er sieht daraus nochmals worauf es ankommt.
Dr. von Borosini.

## Brot.

Der Senat hat für die Herstellung des Brotes keine Norm vorgeschrieben. Unser Vollweizenbrot ist aus Vollweizenmehl unter Zusatz von Fett gemacht, das nicht durch chemische Prozesse entwertet worden ist. Wenn der Staat ehrliches Schwarzbrot schützen würde, dann fiele es dem Fälscher auch nicht mehr ein, dessen dunkle Farbe zur Verwendung schlechten Mehls zu benutzen.

Wenn gutes Schwarzbrot wieder zu Ehren käme, dann würde es sich für den Weißbrotbäcker nicht mehr lohnen, dem Publikum sein makellos weißes, aber Nährloses Brot anzupreisen, und er hätte keine Berechtigung mehr, sein reines Weißbrot dem minderwertigen Schwarzbrot gegenüber zustellen.
Es ist nicht unser Fehler, wenn das Publikum heute das „Graham“ Brot (das vielfach nur eine Fälschung ist) mit Misstrauen betrachtet, und nach kurzem Versuch damit (eben wegen dessen heutiger Minderwertigkeit) wieder zu dem gewohnten „reinen“ Weißbrot zurück kehrt. Zu unserem Vollbrot dagegen verwenden wir nur wirklich einwandfreie gesunde und natürliche Zutaten, die es fachmännisch und hygienisch einwandfrei machen. Solches Brot gibt wirklich Kraft und Gesundheit. Alle diejenigen, denen das Wohl ihrer Familien am Herzen liegt, bitten wir, unser Brot vorurteilslos zu prüfen.

## Büchsennahrung.

Wir empfehlen nur solche Büchsenkonserven, die in Behältern verarbeitet sind, deren Lötnaht sich außen befindet, so das der Inhalt nicht, wie dies häufig geschieht, durch die Lötflüssigkeit vergiftet werden kann.

Ferner empfehlen wir nur solche Konserven, deren Büchsen innen lackiert sind, so dass das Metall durch den aus Fruchtsäuren und Pflanzensäuren bestehenden Büchseninhalt nicht zersetzt werden, es also auch nicht zur Bildung von Zersetzungsgift kommen kann. Zinn ist kein Gesundheit zuträgliches Metall. Es findet sich nicht im Körper, es sei denn, dass es von den Metall salzen stamme, die sich in Büchsenkonserven gebildet haben. In richtig lackierten und gelöteten Büchsen konservierte Nahrungsmittel sind gut, aber die Trockengemüse und Trockenfrüchte der Zukunft werden jene bei weitem an Güte und Sparsamkeit übertreffen.

## Offene Milch.

Wir führen solche nicht. Wenn sie nirgends mehr zu haben sein wird, werden auch weniger Kinder sterben. Man kann seine Hand bis zum Handgelenk, ja den Arm sogar bis zum Ellbogen in eine Milchkanne stecken. Man kann in der offenen Milchkanne Wasser in die Milch schütten. Die in einer Milchkanne zurück bleibenden Milchreste vom vorher gehenden Tag können den Tod eines Säuglings zur Folge haben. Offene Milch ist als absolut unhygienisch anzusehen und deren Verkauf sollte im zwanzigsten Jahrhundert nicht mehr geduldet werden.

## Gewürze.

Weil Zahnärzte und andere Berufe Nelkenöl, Zimtöl und Senföl benötigen, braucht man nicht der übrigen Bevölkerung zu zumuten, völlig wertlose, ihres Öls beraubte Gewürze zu kaufen. Unsere Gewürze enthalten alle ihnen von Natur aus zu kommenden Stoffe und Öle. Sie sind vielleicht etwas teurer als jene wertlosen Produkte,dafür aber in Folge ihrer Hochwertigkeit viel sparsamer im Gebrauch.

## Vanille.

Unser Vanilleextrakt enthält weder Tonka noch Kumarin oder gar chemisch hergestelltes, giftiges Vanillin.[*)] Wenn sie wirkliche Vanille haben wollen, dann kaufen sie unser einwandfreies Produkt.

## Aromen.

Wir verkaufen keine chemisch hergestellten Aromen von Erdbeer, Pfirsich, Ananas, Banane, auch keine Pistazien- oder Kirchenextrakte, die aus Ameisenäther, Valerianäther, Bezoeäther, Estern oder Aldehyden, hergestellt sind. Wir sind ein Kolonialwarengeschäft, aber keine Drogerie.

## Essig.

Wir verkaufen keinen Essigsprit., der mit Karamell gefärbt ist. Unser reiner Obstessig stammt von Äpfeln und Weintrauben, ist also keine Essigsäure der Chemischen- oder Färberindustrie. Essigäpfel sind so billig zu beschaffen, dass guter Essig zu einem Preis hergestellt werden kann, der für alle erschwinglich ist. Die Kunstsprite sind also zu mindesten überflüssig im Haushalt, sie sind aber auch nicht ungefährlich. verdünnte, chemisch reine Essigsäure ist kein Speiseessig. Aller Essig ist mit Wasser versetzt, auch der unsere.

## Marmelade.

Wir sind Mitglieder des Vereins zur Bekämpfung grausamer Misshandlung von Marmelade. Aus Sacharin, Maisglykose, Apfelabfällen und daraus gekochten Säften, Phosphor und Weinsäure bestehende, zur Konservierung mit Natriumbenzoat versetzte und mit prachtvoller Teerfarbe gefärbte Produkte „rechtfertigen“ heute leider noch den in schöner Aufmachung blinkenden Namen „Fruchtmarmelade“.

## Butter.

Unsere Butter ist weder „reinste Tafelbutter“ noch „feinste Sahnen-Tee-Butter“. Sie ist we-

---

[*)]Vanilleextrakt aus der Vanilleschote ist ebenfalls giftig. Vanille sollte in der Form verwendet werden, wie die Natur sie uns in die Hand gibt.
Dr. von Borosini.

der gefärbt noch gewässert, noch aufgearbeitet. Sie ist nicht aus einer „Zentralmolkerei“ [**)] also auch nicht fabrikmäßig hergestellt. Sie ist auch nicht durch künstliche Mittel gebleicht. Auch wird sie nur von frischer Sahne hergestellt. Da sich auch Butter im Handel befindet, die aus schlecht gewordener Sahne hergestellt wird, bitten wir das Publikum unsere Butter besonders in dieser Hinsicht zu prüfen.

### Oleo Margarine.

Wir verkaufen Oleo-Margarine als solche. Sie ist zwar keine Butter, aber sicherlich besser als schmutzige und chemisch gedoktorte Butter, und dabei erheblich billiger als solche

### Sahnenkäse.

Wir verkaufen keinen. Niemand verkauft welchen. Unser Käse ist Vollmilchkäse. Er enthält alle Sahne, welche die Kuh hergab, aber auch nicht mehr. Wir verkaufen auch Magerkäse, der aus abgerahmter Milch hergestellt und ebenfalls gesund ist.

### Sirup und Melasse.

Der heute im Handel befindlichen Zuckersirup ist zu meist ein mit schwefliger Säure gebleichtes Kunstprodukt. Schweflige Säure ist ein Gift. Unser Zuckersirup (Melasse) ist ein durch Eindampfen des Zuckersaftes entstandenes natürliches, überaus bekömmliches Produkt, das wir direkt vom Rübenbauer beziehen. Es ist der altmodische, dem Honig fast gleichkommende Sirup unserer Großväter.

### Getrocknetes Obst.

Wir verkaufen getrocknete Pflaumen, Rosinen, Korinthen. Unsere Produkte sind Sonnen getrocknet. Auch getrocknete Äpfel, Birnen, Aprikosen und Pfirsiche, Datteln und Feigen führen wir, jedoch nur solche Marken, deren Fabrikant uns die Gewähr gibt, dass seine Produkte nicht mit schwefliger Säure gebleicht worden sind, denn ganz abgesehen von der Schädlichkeit solchen Trockenobstes, sehen wir nicht ein, warum das Publikum, das brünette Pflaumen und Rosinen kauft, blonde Trockenäpfel und Pfirsiche haben muss.

### Deutsches Beefsteak.

Wir verkaufen kein mit Natriumsulfit lebhaft rot gefärbtes Hackfleisch. Unser Hackfleisch hat die natürliche rostbraune Farbe von gesunden, frischen Schlachtfleisch.

### Alaun und Kupfer.

Das Gesetz sieht jenen Fabrikanten durch die Finger, die Alaun und Kupfersalz in der Nah-

[**)]In Deutschland genießen die „Zentralmolkereien“ wohl mit Recht das Vertrauen des Publikums. Möge dies so bleiben.
Dr. von Borosini.

rungsmittelindustrie, - zu Essiggurken, Gemüsekonserven, in Hackfleisch, in Saucen, Würzen und Backpulver - verwenden. Wir sehen im Alaun und im Kupfer Gifte, von deren Wirkung Sie sich überzeugen können, wenn Sie sie Ihrer Katze geben.

**Oliven Öl.**

Wir verkaufen nur kaltgepresstes, reines, unverfälschtes Olivenöl. Was mit Olivenöl alles an Verfälschung geschieht, darüber gibt unter anderem der Bericht Nr. 75 des Amerikanischen Handelsdepartement Auskunft. Es ist unglaublich, was von italienischen, französischen und spanischen Ölfabrikanten gesündigt wird. 90% des bei uns verkauften Olivenöles ist ein desodoriertes Produkt, das eine ganze Reihe zum Teil gesundheitsschädlicher chemischer Prozesse durchlaufen hat. Es wird nämlich solches minderwertiges Öl mit Schwefelkohlenstoff und Trichloräthylen behandelt, bevor es genießbar wird.

**Erdnuss Öl.** *)

Es gibt vielerlei Erdnussöl auf dem Markt. Wir verkaufen nur kaltgepresstes erster Qualität, das sowohl im Aussehen als auch im Geschmack und Aroma jenem anderen weit überlegen ist, das aus unverfälschten und Ungemahlener Erdnüssen mittels des heißen Pressverfahrens gewonnen wird.

**„Rein“ bedeutet nichts!**

Alle Eier sind „rein“, auch die Lagereier. Fleischreste am Knochen sind ebenso „rein“ wie Rinderlende. Chemisch bearbeitetes Leinsamen-, Baumwolle-, Nuss- oder Olivenöl ist ebenso „rein“ wie das wirklich gute natürliche Pressöl. Das Wort „rein“ bläht sich im Stolz. Aber es hat in der Nahrungsmittelwelt durch Winkelzüge der Fabrikanten, Advokaten und Sachverständigen alle Bedeutung verloren. Wenn aber ein solches Wort in einer Sprache zur Bedeutungslosigkeit herabsinkt, dann ist es Zeit, dass jeder selbst nach dem Rechten sieht. Deshalb ist, soweit Ernährungsfragen in Betracht kommen, Gleichgültigkeit ein Verbrechen.

**Sparsamkeit.**

Kleine Pflaumen haben zweimal so viel Kern- und Schalen Gewicht, als große. Wenn Sie glauben, dass Pflaumenkerne und Schalen billiger sind als Pflaumen Fleisch, dann kaufen Sie nur kleine Pflaumen. Wir aber sagen Ihnen, dass Sie sich dabei selbst zum Narren halten.

**„Rein pflanzlich.“**

bedeutet noch längst nicht harmlos. Opium, Strychnin, Kokain, Nikotin, Belladonna und

*)In Deutschland sollte dem Wallnussöl, Bucheckernöl und vor allem dem frisch gepressten Leinöl wieder mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden. Die Pflanzenöle sind samt und sonders vitaminarm. Nach den neuesten Forschungsergebnisse können sie mit Vitamin angereichert werden, wenn man sie dem Sonnenlicht (oder Quarzlampe) aussetzt. 1 Stunde Belichtung genügt für lange Zeit. Dr. von Borosini.

Laudanum sind „reine Pflanzenstoffe“.

### Farbkunst.

Wir sind weder ein Kunstladen noch eine Färberei. Kohlenteerfarbe sind in der Bänderindustrie am Platze, aber nicht für Nahrungsmittel. Schöne Farben gehören auf die Etiketten, aber nicht in die Nahrung.

### Benzoat.

Wenn Sie mit Benzoat konservierte Nährmittel kaufen wollen, müssen Sie in andere Läden gehen. Wir verkaufen solche nicht, denn wir sind weder Ärzte, noch Apotheker und deshalb nicht gewillt, Rezepte in unseren Kolonialladen zu verschreiben und Chemikalien zu verausgaben.

### Eine Dosis.

Wir wenden uns gegen alle Nahrungsbetrügereien, obwohl eine einzelne solche Fälschung wohl keinen Menschen zu töten vermag. In dieser Weise stirbt keiner an Nahrungsfälschungen. Wohl aber sind die Fälschungen und Verkünstelungen der Nährmittel eine ungeheure öffentliche Gefahr, deshalb wenden wir und gegen sie.

### Unsere Kuchen.

Unsere Kuchen enthalten Eier, nicht „Ei-Farbe“. Wäre die Ei-Farbe nicht deshalb in Verwendung, um den Gebrauch von Eiern vorzutäuschen, dann gäbe es blaue, violette und grüne Kuchen, aber nicht immer nur gelbe.

### Maismehl.

Unser Maismehl enthält alle Bestandteile des Vollmaisees, einschließlich jener köstlichen äußeren Schichten, die man bisher nur den Schweinen verfütterte.

### Braunreis.

Aller natürlicher Reis ist braun. Wenn der Reispolierer, der den tadellosen weißen Reis liefert, soviel über den Reis, und wie er aussehen sollte, wüsste wie der liebe Gott, der ihm sein Äußeres als Menschennahrung gab, dann würde er nicht ein Kunstprodukt liefern, dass selbst Hühnern in sechs Wochen dem Tode überliefert.

### Weißmehl.

Gott hat lebenspendende, die Gewebe geschmeidig und Seuchen fest machende Mineralsalze in den Weizen getan. Der Mensch nimmt sie heraus und wundert sich dann, warum es heute so viele falsche Zähne, ausgelaugte Knochen, verausgabte Muskeln und verändertes

Blut gibt. Wenn Sie müssen, verwenden Sie Weißmehl, aber nur zum Ausschmücken. Wenn Brot, der Stab des Lebens ist, dann sollten Sie zusehen, dass sich ihre Kinder nicht auf einen zerbrochenen Stab stützen.

## Zuckerzeug.

Unsere Bonbons enthalten keine Teerfarben oder chemisch hergestellte Aromen und Geschmack, keinen Seifenstein, Keinen Lack, keinen Tischlerleim, kein Paraffin, keinen Wetterfest machenden Schellack, keinen Lampenruß und keinen Lakritzen- oder Schokoladenersatz.

## Künstlich.

Der Körper muss aus Baumaterial erbaut werden, aber er kann es nicht aus solcher Nahrung beziehen, in der es nicht vorhanden ist. Künstliches Gebräu ist niemals ein Ersatz für die Gaben der Natur. Denkt hieran wenn ihre hungrig seit.

## Nüsse.

Wallnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse, Piniennüsse und Mandeln wachsen zum essen, deshalb haben wir unsere Zähne.

## Milchpulver. [*)]

Wir verkaufen Milchpulver, das entweder aus frischer Vollmilch oder Magermilch bereitet ist. Abgestandene Milch dagegen kann nicht ohne chemische Zusätze in Milchpulver verwandelt werden. Ehrliches Milchpulver kann ohne Scheu täglich im Haushalt verwendet werden. Es dient als natürlicher Zusatz zu Suppen, Saucen, Kartoffelmus, Kuchen, Sahneeis oder Schokolade. Wie alle andere menschliche Nahrung wird auch das Milchpulver gefälscht. Wir verkaufen nur solches, dessen Marke für uns und dem Verbraucher Gewähr für gute Ware ist.

## Honig.

Die Leute haben die komische Ansicht, dass Honig, der nicht im Glas flüssig ist, kein reines Produkt sei. Sie sehen deshalb auf jeden Honig der fest ist, mit Argwohn. Der einzige Ort, wo natürlicher Honig flüssig bleibt, ist die Honigscheibe oder Wabe. Sobald er aus der Wabe genommen wird, granuliert er, genau wie Zuckersirup. Diesen irrigen Glauben des Publikums kommt der Honighändler entgegen und erhitzt deshalb seinen frisch aus der Wabe genommenen Honig eine halbe Stunde lang. Nach diesem Verfahren granuliert der Honig nicht mehr.

---

[*)]Ich verweise auf das Milchpulver nach dem Krause Verfahren, das eine große Zukunft hat. Nach dem gleichen Verfahren wird auch aus Frischeiern Eipulver sowie aus frischem Blut Blutpulver hergestellt. Dr. von Borosini.

Durch das Erhitzen jedoch verliert er seinen Charakter, ebenso wie sein prachtvolles Aroma und der Blütengeschmack fast völlig verloren geht. Das Publikum kennt heute nicht mehr den bedeutenden Unterschied zwischen granulierten und flüssig gemachten Honig. Wer es wünscht, kann sich seinen Honig leicht selber zu Hause verflüssigen. Es ist aber kein Grund vorhanden, dies in der Fabrik selbst zu tun.

## **Haifisch**.

Unter dem Namen „Grayfisch“ wird neuerdings eine Haifischart (Hundsfisch) in den Handel gebracht. Unter ihrem eigentlichen Namen als Haifisch würde sie wohl niemand in Amerika kaufen. Aber die Regierung selbst hat den Konservenfabriken während des Krieges erlaubt, durch den Namen „Grayfisch“ das Publikum irre zu führen. Da der Vertrieb dieses minderwertigen Fischfleisches in Amerika trotz aller Propaganda nicht in Schwung kommen will, ist zu erwarten, dass die Amerikaner uns mit solchem Zeug beglücken. Deshalb warne ich, Dr. von Borosini, das deutsche Publikum.

## Tafelsirup.

Das alte Wort Sirup hat seinen guten Klang verloren und damit auch die Volkstümlichkeit. Deshalb hat man in Amerika einen Decknamen gefunden, um das Misstrauen des Publikums zu beruhigen. Maissirup ist der neue Name für ein altes, minderwertiges Produkt, denn Maissirup wird nicht etwa aus Maiskörnern gemacht, sondern es ist Mais stärke Sirup. Da Maissirup nicht aus Vollmais gemacht ist, enthält er auch nicht die Nährwerte des Vollmais. Er ist einfach hydrolysierte Mais stärke, die chemisch aus dem festen Kohlenhydrat Zustand in den flüssigen verwandelt worden ist. Da der Maissirup selbst wenig Süßkraft hat, muss er künstlich gesüßt werden, was zu meist mit Sacharin und Süßstoff, - diesen zwei Feinden der Menschheit -, geschieht.

## Maisflocken.

Vom Vollmaiskorn bleibt nur wenig in den Mais flocken außer Stärke zurück. Deshalb sind Mais flocken keine ideale Kindernahrung. Versucht einmal Hühner mit Mais flocken zu füttern, sie werden euch bald eingehen. Mit Vollmais aber können Hühner jahrelang gesund und leistungsfähig gehalten werden, natürlich unter Zugabe von Grünfutter.

## Farina (Weißmehl)

Farina ist weiter nichts als eine Art körniges, weißes Patentmehl. Wenn man diese Körner pulverisiert, dann wird einfach Weißmehl daraus. Ausgewogen kann man Weißmehl für 15 Dollar das Fass in Amerika kaufen. In Patentgeschützter Aufmachung aber käme die gleiche Menge in Paketen bezogen etwa 28 Dollar das Fass. Sowohl offenes Weißmehl, als auch Farina haben aber jene gesundheitsfördernden Eigenschaften verloren, die der Vollweizen besitzt.

## Makkaroni.

Makkaroni und Spagetti, obwohl sie von weißen Patentmehl gemacht sind und häufig mit Kohlenteerfarbe gelb gefärbt werden, um die Verwendung von Eiern vorzutäuschen, sind nicht mit solchem Vorwurf zu betrachten wie Weißbrot. Brot ist der Stab des Lebens und wird zu jeder Mahlzeit gegessen. Makkaroni und Spagetti jedoch kommen nur ab und zu auf den Tisch. Mit schöner Tomatensauce oder mit Parmesankäse serviert, kann nichts gegen sie einwenden, wenn sie ehrlich hergestellt und verkauft werden.

Wir sind weit entfernt, Abwechslung in der Eintönigkeit der Ernährung zu verurteilen, auch wenn es sich um Luxusnahrung handelt. Wenn wir dreimal am Tag ehrliches Brot essen würden, dann könnten wir fast alles andere ungestraft genießen, natürlich auch Makkaroni und Spagetti.

## Füllende Nahrung.

„Eier, frisches Gemüse, frisches Obst und Grünzeug“ so erklären die Führer des heute bestehenden Systems der Nahrungsdenaturierung, „sind sehr wohl im Stande, jene Mängel,die gegen denaturierte Nahrung vorgebracht werden, auszugleichen.“

Wir können allerdings die in einem Pfund Weißmehl, das 5 Cent kostet, mangelnden Nährsalze dadurch ersetzen, dass wir für 1 Dollar Salat kaufen oder für 70 Cent Eier oder für 80 Cent Orangen oder für 36 Cent Milch, falls diese hohen Preise nicht für viele Taschen zu kostspielig wären.

Es ist doch recht tröstlich zu wissen, dass wir stets im Stande sind, die unumgänglichen lebenspendenden Nährsalze,die in einem 5 Cent Brot vorhanden sein sollten, auch durch Verausgaben eines Dollars für andere Nahrung zu erhalten. Aber es gibt nicht genug Geld in der Welt, um die systematisch aus aller täglichen Nahrung herausgenommenen Nährsalze auf diese teure Weise zu ersetzen, vor allem, wenn dies beim Brot geschieht. Das billigste Nährsalz haltige Nahrungsmittel ist und bleibt das Brot. [*)] Der seines richtigen Brotes beraubte Arbeiter und seine Kinder bekommen dann von der Wissenschaft zu hören, dass man für den 20 fachen Preis sich die nötigen Nährsalze durch andere Nahrung verschaffen kann. Und das nennt man Haushaltsökonomie! Tatsächlich wird solche, mit einer Geldstrafe ausgezeichnete Ökonomie heute noch an vielen Universitäten gelehrt.

Unsere amerikanische 2 000 000 000 Dollar wertige Weizenernte von 1919, ihrer lebenswichtigen Nährsalze beraubt, kann dadurch „wett“ gemacht werden, dass für 40 000 000 000 Dollars, mehr als der Krieg Amerika gekostet hat, für Ersatznahrung verausgabt wird,um dadurch den „trivialen und völlig belanglosen Schaden“ auszugleichen, der uns die Nation durch unser raffiniertes Brot und unsere denaturierte Mehlspeisen zugeführt wird.

---

[*)]Natürlich mit der nötigen Basen bildenden Zukost. Ich verweise auf die Speisefolgen in meinem Ernährungs ABC II. Teil, Verlag von E. Pahl.
Dr, von Borosini.

## Zwieback.

In Amerika werden unter den verschiedensten patentierten Namen Soda-Crackers eine Art Zwieback in den Handel gebracht, die zwar, -ohne dass es das Publikum ahnt-, vom Brottrust hergestellt werden, aber in wundervoller Aufmachung und unter klingenden Namen für 9 Cent das Paket verkauft werden. Auf diese Weise kommt das Fass, da jedes Paket 175 Gramm wiegt auf etwa 60 Dollar. Kauft man aber in Amerika die genau gleich hergestellten Zwieback ausgewogen, so kosten sie 20 Cent das Pfund, also etwa 40 Dollar das Fass. Vielleicht stellt der Unterschied von 20 Dollar den wahren Wert der sanitären Vorteile des Herstellers und der schönen sauberen Verpackung dar, Aber der Unterschied zwischen einem Fass Mehl, wie es der Bäcker für 10,50 Dollar kauft und den Verkaufspreis des fertigen Produktes für 60 oder 40 Dollar das Fass, bedeutet nach unserer Auffassung Wucher, wenn die Öffentlichkeit auch von dieser Art Wucher keine Ahnung hat. Würden wir die Gewinne solcher und anderer Profitler beschlagnahmen und für die Kinderwohlfahrt verwenden, dann stünde Amerika wirklich an der Spitze der Nationen. [*)]

## Schluss.

### 123 Schlussbemerkungen von Ragnar Berg.

Ich muss daran erinnern, dass der Verfasser vielfach ganz offenbar falsche Analysen zur Verfügung gehabt hat, wodurch er sich in dem Werte der Zeralien, Hülsenfrüchten und des Eigelbs getäuscht hat. Ebenso hat er sich durch die Angabe über die Häufigkeit der Rindertuberkulose beim Menschen ins Bockshorn jagen lassen. Außerdem werden die Schädlichkeiten des Aufkochen, gemeint ist kurzes Aufwallen lassen, das ganz unschädlich ist, wie früher erwähnt, weit überschätzt und die Gefahren des Pasteurisierens nicht genügend gewürdigt.

Die natürliche Folge ist eine einseitige Bevorzugung von Zeralien, die sicherlich einem wachsenden Organismus nur schädlich sein kann, ganz besonders aber, wenn durch Pasteurisierung der Milch deren nützliche Eigenschaften schwer beeinträchtigt werden. Ebenso ist nach meinen Erfahrungen, die vollständig mit der Theorie in Einklang stehen, Ei für ein Kind eine jedenfalls nur bedingt nützliche Sache, die auf jeden Fall nur ganz ausnahmsweise gegeben werden sollte. Ei steht sonst auf einer Stufe mit Fleisch, aber beim Kind in der Pubertät sollte es ganz und gar verboten sein.

Ich gebe Kindern unter 5 Jahren weder Ei noch Fisch oder Fleisch. Dagegen kann man aus gebratenen Speck kaum als Fleisch betrachten, nur das Fettgewebe wird verwertet, und da

[*)] Was gehen uns Deutsche „Soda Crackers“ an, so könnte mancher Leser fragen. Auch wir haben unsere „Soda Crackers“„nur in anderer Aufmachung und mit anderen Namen. Dies hat uns Germanus Agricola gezeigt, und jede Staatliche Untersuchungsanstalt wird im Stande sein, reichliches Material zu diesem Thema zu liefern. Um so bedauerlicher ist, dass herrliche Steinmetzmehl und Steinmetzbrot heute fast nur in München zu haben ist und auch die Produkte von Dr. Klopfer längst nicht die Verbreitung haben, die ihnen zukommt. Dr. von Borosini.

es einen guten Geschmack hat und den Appetit anreizt, mag man eine Kleinigkeit davon immerhin als Beigabe reichen. Das gesagte gilt sowohl für das Frühstück, wie für die übrigen Mahlzeiten.

Endlich möchte ich auf die Versuche im Großen hinweisen, wonach ein Mensch schneller durch Zeralien oder reife Hülsenfrüchte als durch Fleisch gichtisch wird. Ferner sei bemerkt, dass mein erbitterter Kampf gegen die Praktiker der deutschen Konservenindustrie jetzt gerade durch meinen vollkommenen Sieg abgeschlossen worden ist. Das Laboratorium der Konservenindustrie in Braunschweig teilt mir mit, dass man das von mir empfohlene Hut'sche Verfahren zum Konservieren von Gemüse ohne ab brühen nachgeprüft und so vorteilhaft befunden hat, dass man es für eine Patentierung ankaufte. Gleichzeitig habe ich den letzten Versuch der Industrie zur Verteidigung des Blanchieren (Bleichen) endgültig vernichtet. Hoffentlich wird es jetzt in absehbarer Zeit möglich werden, hier in Deutschland gesunde Gemüsekonserven zu kaufen.

Für den Erwachsenen, noch schärfer aber für das wachsende Geschlecht, sollte aber die Faustregel gelten, die ich meinen Patienten gewöhnlich einpräge:

Sieben mal soviel Gemüse und Kartoffeln als Fleisch, Fisch oder Ei oder Hülsenfrüchte und fünf bis sechsmal soviel Frucht oder Eingemachtes als Brot oder Mehl oder Hülsenfrüchte.

Schließlich, soviel rohes Naturprodukt wie möglich!
Und hier noch wichtige Ergänzungen:

Der bekannte deutsche Zellforscher, Dozent Dr. Rusch, hat nachgewiesen, dass beim Genuss von Nahrungsmittel, die mit Feuer behandelt wurden, in unserem Körper eine Verdauungsleucocytose auftritt, die sich mit der Zeit sehr nachteilig auf unsere Gesundheit auswirkt.

In unserem Verdauungsapparat ist eine Signalanlage eingebaut. Bereits wenn wir die Nahrung im Mund haben, werden an den Darmkanal Signale abgegeben. Wenn wir nun Nahrungsmittel zu uns nehmen, die Feuer behandelt oder in irgendeiner Weise denaturiert sind, so dass sie schon in kleine Mikroorganismen zerfallen, kann der in den Darmwänden selbständig arbeitende Filterapparat unseren Organismus nicht mehr vor dem Eindringen artfremder Stoffe durch die Schleimhäute des Darmes schützen.

Um zu verhindern, dass diese Stoffe in das Blut und in die Gewebe dringen, wird ein Alarmsignal an die Schutztruppen des Blutes gegeben, und zwar an die weißen Blutkörperchen. Diese Leukozyten können fremde Mikroorganismen in sich aufnehmen und unschädlich machen. Nach dem Alarmsignal füllen sich deshalb die Darmschleimhäute mit Leukozyten. Durch diese wiederholte Schutzbereitschaft werden die Funktionen des Körpers jedoch geschwächt und desorganisiert und seine Widerstandskraft gemindert.

Die rohe, nicht Feuer behandelte Pflanzennahrung enthält Fermente, welche bei einer Erhitzung zerstört werden. Wenn man Rohkost ist, tritt keine Verdauungsleukocytose ein

und auch nicht, wenn man die Mahlzeit mit einer lebenden Pflanzennahrung beginnt und anschließend in in kleinen Mengen gekochte Nahrung zu sich nimmt. Doch muss dabei immer die Rohkost überwiegen.

Die hier aufgeführten Tatsachen zeigen deutlich, dass unser Verdauungsapparat dafür geschaffen ist, eine lebende Pflanzennahrung zu verdauen. Dies bezeugt auch die natürliche Bakterienflora des Darmes. Der gesunde Darmkanal eines Kindes ist voll von Zellulose zersetzenden Bakterien.

Auszug aus: " Die Waerland-Therapie und ihre Erfolge." Ebba Waerland.
Hume Verlag, Harald S. Blüme, 10te Auflage ISBN-3-7197-0299-5

Die Forschungen von Frau Dr. J. Rousseau haben es ermöglicht, nach seinen Bioelektronischen Messwerten in charakteristischer Weise das mit Kunstdünger gezüchtete Obst und Gemüse vom biologisch Gewachsenen zu differenzieren. Die künstlich getriebenen Pflanzen waren sämtlich abnormal alkalisch, überoxydiert und hatten geringeren spezifischen Widerstand als die natürlichen. Außerdem ergab die mikroskopische Vergrößerung (x600) von Schnitten einen klaren Unterschied im Verhalten der Zellen: die biologisch oder mit natürlichen Dünger gewachsenen Pflanzen wiesen regelmäßige und harmonische Zellen auf, während die auf Kunstdünger gewachsenen Produkte monströse Missbildungen
und ungleichmäßige Zellen, - genau wie beim Karzinom – ergaben. (Siehe Tafel Le'gumes-Engrais, Seite 97).

Das Blut erreicht dadurch einen vier- bis fünfmal über normalen osmotischen Druck, welcher neue rapide Zellwucherungen hervorruft, sowie Metastasen an den für Hyperkonzentrationen günstigen Stellen, wie alte Brandwunden, Stoßstellen, bestrahlte Regionen usw.

Zusammenfassend kann gesagt werden: Was wichtig ist, in Bezug auf das immer mehr sich ausbreitende Drama, des als Frucht der modernen Vergiftung durch eine anormale und degenerierte Ernährung in Folge von Insektiziden, Kunstdünger, Sterilisieren usw. und eines verschmutzten (Anm.6) und chemisch misshandelten Trinkwassers, - ganz zu schweigen von dem, wenn sie täglich getrunken werden, thrombogen und karzinogen wirkenden, stark mineralisierten Wassern -, zu einem rationellen wirksamen Kampf, sind nicht so sehr die Heilmittel, als die frühzeitigen, diagnostischen Methoden mit nachfolgender, beharrlicher und erfolgreicher Terrain-Sanierung, welche allein rentabel und wirksam sein können. Man vergleiche auch die Anstrengungen VOLL's um zu einer sicheren, frühzeitigen Ca-Diagnose und Therapie zu gelangen.

Nach weiteren elektro-physikalischen Berechnungen und Diagrammen kommt Prof. Vincent zu der Feststellung, dass sowohl bei saurem, als auch bei zu alkalischem Urin die notwendige Ausschwemmung der Blut salze (Elektrolyten) nur schwer vor sich geht und das darum eine Verschlackung des Blutes entsteht. Nur ein Harn mit einem pH Wert um 6,8 (isoelektrischer Punkt) sichert eine optimale Eliminierung der Harn pflichtigen Salze, und

das ist auch der pH Wert, der im Urin Gesunder Menschen gemessen wird.
(Siehe Tafel "Blut und Urin", Seite 94)

Das Ca (Calcium) erscheint als eine Gleichgewichtsstörung elektrischer Natur in der Nierenfunktion. In der Tat ist die Leistung der Nephrone eine wirkliche Herausforderung gegenüber den Gesetzen der Thermodynamik; Die Niere verhält sich wie eine contra-osmotische Pumpe, sie erscheint auch im wesentlichen abhängig von iono-elektrischen Wirkungen. Dies erklärt auch den Tag und Nacht Rhythmus der Harnbestandteile unter der Einwirkung der ionosphärischen Induktionsströme elektronischer Natur (Vincent, J. Rouseau, Valnet u.a.)

Ein gut bewässertes inneres Milieu mit hohem Widerstand bietet gegen die kosmotellurischen Einflüsse die beste Abwehr. Die Tatsache macht uns zugleich das Bestehen des von Pasteur erkannten "Genius epidemikus) verständlich sowie die Resistenz mancher Organismen ihm gegenüber. Wenn dieser "Genius" intensiv auftritt, so erscheint eine Epidemie oder eine Pandemie, und alle anderen Krankheiten verschwinden.

Der Ausdruck "Genius" = Geist

Epidemie
aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Eine Epidemie (griechisch ep?d?µ?a „Aufenthalt, Ankunft; von Krankheiten: im Volk verbreitet“)[1] ist die zeitliche und örtliche Häufung einer Krankheit innerhalb einer menschlichen Population, wobei es sich dabei im engeren Sinn um Infektionskrankheiten handelt. Aus epidemiologischer Sichtweise wird von einer Epidemie gesprochen, wenn in einem bestimmten Zeitraum die Prävalenz (als Anzahl der Erkrankungsfälle) zunimmt. Demgegenüber wird als Endemisch das andauernd gehäufte Auftreten einer Krankheit in einem begrenzten Bereich bezeichnet. Die Prävalenz in diesem Gebiet bleibt (mehr oder weniger) gleich, ist aber im Verhältnis zu anderen Gebieten erhöht. Eine Abnahme der Erkrankungshäufigkeit wird als Regression, eine Länder- und Kontinent übergreifende Ausbreitung als Pandemie bezeichnet. Entsprechend der Ausbreitungsgeschwindigkeit einer Erkrankung kann eine Einteilung in Explosiv- und Tarditiv Epidemien erfolgen.

„Da sich die Endung **„demie“** sprachlich auf Menschen bezieht, sind in der Veterinärmedizin auch die Bezeichnungen Epizootie statt Epidemie und Panzootie statt Pandemie üblich.“ Ende.

Der Ausdruck "epidemicus" Pasteur's, bezieht sich auf die vom Logos = Geist hervorgerufene Erkrankung durch negative Ernährungskonstellationen. In diesem Zusammenhang sind die von Alexander Müller, Chemiker, Bad Kreuznach, hergestellten Sepdelen eine hilfreiche Medikamentierung. Leider nicht mehr zu haben! Eine Epidemie entsteht, wenn wir kosmischen Strahlen und Schwingungen ausgesetzt werden, die unser Körper durch falsche Ernährung zu kompensieren nicht mehr in der Lage ist. Der letzte Auszug über ionosphärische Induktionsströme wurde entnommen aus Band 14, von Dr.

med. Hans Haferkamp, Medikamententestung, Nosodentherapie. Mesanchymentschlackung, Medizinischer Literatur Verlag, Uelzen Hamburg.

Immer häufiger greift man auf die Erkenntnisse der alten Heilpraktiker zurück, die kosmischen Einflüssen auf den Menschen in ihren Behandlungsplan des erkrankten Menschen mit einbanden.